کیا آپ اُمید سے ہیں؟

کیا آپ اُمّید سے ہیں؟

ہمارے ہاں جنس پر بات کرنا شرم کی بات سمجھی جاتی ہے نتیجہ یہ کہ جاہلوں کو تو چھوڑیئے، پڑھے لکھے لوگ بھی اس معاملے میں حقیر محض ہیں۔ حالانکہ جنسی اُمور کا جاننا تمام اُمور سے زیادہ ضروری ہے کیونکہ اس پر نسلِ انسانی کی بقا کا دارومدار ہے۔

کچھ دن ہوئے چھ بچّوں کے ایک باپ سے اس موضوع پر بات ہوگئی۔ کافی پڑھے لکھے آدمی ہیں۔ ہر موضوع پر بے تکان بول سکتے ہیں۔

ہم نے پوچھا "صاحب! یہ آپ کے بچّے کیسے پیدا ہوئے؟
کچھ دیر تو حیرت کا مجسّمہ بنے رہے سنجیدہ دیکھا تو سٹ پٹا کر بولے۔
"اماں! کمال کرتے ہیں آپ بھی۔ بس جیسے ہم اور آپ ہوئے۔"
"ہم اور آپ کیسے ہوئے تھے؟"
"۔۔۔ ایک قدرتی عمل کے تحت"

حمل کی علامتیں

حمل کی بہت سی علامتیں ہیں۔ ان میں سے کچھ تو حاملہ خود ہی معلوم کر لیتی ہے اور کچھ لیڈی ڈاکٹر معائنے کے بعد معلوم کرتی ہے۔

ماہواری کا رُک جانا۔

حمل کی پہلی علامت ماہواری کا بند ہونا ہے۔ ماہواری باقاعدہ آتی ہو اور پھر کسی مہینے دو تین ہفتے اُوپر چڑھ جائیں تو عورت سمجھتی ہے کہ بیں اُمّید سے ہُوں۔ اس کا یہ خیال صحیح بھی ہو سکتا ہے اور غلط بھی۔ کیونکہ ماہواری کا رُک جانا حمل کی یقینی علامت نہیں۔ بعض وقت ماحول یا آب و ہوا کی تبدیلی، بیماری یا کسی جسمانی یا ذہنی صدمے سے بھی ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر دُوسرا مہینہ بھی صاف گذر جائے تو حمل کی دوسری علامات ظاہر ہونے یا نہ ہونے سے حمل کی تصدیق یا تردید کی جا سکتی ہے۔

"لیکن ہر قدرتی عمل کے کچھ اسباب ہوتے ہیں"
"میں نے شادی کی ــــــ"

"پھر ــــــ؟"

"پھر خدا کا کرنا کہ اہلیہ محترمہ اُمّید سے ہوگئیں"

"پھر ــــ؟"

"پھر نو مہینے بعد ایک گُگّو پیدا ہوگیا"

"لیکن گگو پر گگو بننے تک کیا بیتی؟"

"اماں! چھوڑیئے ان بیہودہ باتوں کو ــــــ"

گویا گگو کی پیدائش ــــ بیہودہ بات ہے۔ دوسرے لفظوں میں ــــ ہم سب ایک بیہودگی کا نتیجہ ہیں ــــ معاذ اللہ!

خیر، آپ مردوں کو تو چھوڑیئے۔ انہیں ایسی باتوں سے دلچسپی نہیں ہوتی جو براہِ راست ان پر اثر انداز نہ ہوں۔ حمل اور زچگی کے مرحلے سے عورت گزرتی ہے۔ اس لیے آپ کو ان باتوں کا علم ہونا چاہیئے جو آپ پر بیتتا ہیں۔

یہ کتاب ہم نے آپ ہی کے لیے لکھی ہے۔ اسے پڑھ کر آپ اندھیرے سے اُجالے میں آئیں گی۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ حمل کیسے ٹھہرتا ہے۔ بال کی نوک کے برابر ایک کیڑا، ماں کے پیٹ میں نو مہینے دس دن کے اندر چھ سات پونڈ کا ایک جیتا جاگتا بچّہ کیسے بن جاتا ہے۔ ان مہینوں میں ماں پر کیا بیتتی ہے۔ اسے کن کن دشواریوں کا سامنا

کرنا پڑتا ہے۔ اور وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کرکے ایک ہونے والی ماں ان دشواریوں پر قابو پا سکتی ہے۔

اگر آپ نے یہ کتاب غور سے پڑھی اور اس میں لکھی ہوئی ہدایتوں پر عمل کیا تو یقین کیجیے کہ آپ اپنے آپ کو بہت سی جسمانی اور ذہنی اذیتوں سے بچا لیں گی اور پیدائش کے وقت اتنی تکلیف بھی نہیں ہوگی جتنی پھانس چبھنے سے ہوتی ہے۔

جب آپ کو شک ہو کہ آپ اُمید سے ہیں تو اسپتال جا کر معائنہ کرائیے اور لیڈی ڈاکٹر تصدیق کر دے تو وہاں اپنا نام لکھوا دیجیے۔ اسپتال سے آپ کو ایک کارڈ ملے گا اور ڈاکٹر آپ کو ہر ہفتے آنے کو کہے گی۔ یہ کام پابندی سے کیجیے اور اس کے لیے ضروری سے ضروری کام بھی چھوڑ دیجیے۔ ڈاکٹر کو اپنا رازدار سمجھیں اور اُسے ہر بات بلا جھجک بتائیں۔

آخری دنوں میں آپ کو یہ فیصلہ بھی کرنا پڑے گا کہ بچہ کہاں پیدا ہو؟ گھر میں یا اسپتال میں؟ اگر آپ کا یہ دُوسرا یا تیسرا بچہ ہے تو ہماری رائے میں گھر ہی بہتر رہے گا کیونکہ گھر پر زچگی کی صورت میں آپ کا پہلا بچہ آپ کی نظروں کے سامنے ہوگا۔ اسپتال کی نسبت یہاں آپ کی دیکھ بھال بھی اچھی ہو سکے گی اور سب سے بڑی بات یہ کہ آپ بہت سے اخراجات سے بچ جائیں گی۔ بہرحال یہ آپ اور آپ کے شوہر پر موقوف ہے۔

اسپتال میں داخلہ لینا چاہیں تو دو تین ہفتے قبل ڈاکٹر کو بتا دیں۔
اسپتال میں دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک جنرل وارڈ ہوتا ہے یعنی عام ہال کمرہ، جس میں آپ کے ساتھ دوسری عورتیں بھی ہوں گی۔ اور دوسرا خاص کمرہ۔ یہاں صرف آپ ہی ہوں گی۔ جنرل وارڈ میں کچھ زیادہ خرچ نہیں ہوتا۔ خاص کمرے کا کرایہ، ڈاکٹر کی فیس اور کھانے پینے کا خرچ دینا پڑتا ہے۔ وقت کے وقت کمرہ ملنے میں دقت ہوتی ہے اس لیے دو تین ہفتے پہلے بک کرا لینا چاہیئے۔

بعض حالات میں حمل ٹھہرنے کے بعد بھی ماہواری آتی رہتی ہے۔ اس صورت میں یہ خون گاڑھا ہوتا ہے اور اس کی مقدار عام ماہواری کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اگر یہ حالت تین مہینے تک جاری رہے تو اس کا مطلب ہے کہ عورت اُمید سے ہے۔ اسے فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔ ایسی حالت میں بچّے کی پیدائش کی ٹھیک ٹھیک تاریخ مقرر کرنا دشوار ہوتا ہے کیونکہ آخری ماہواری کی مدّت عموماً نوٹ نہیں کی جاتی۔ ہر عورت کو چاہیئے کہ وہ ہر مہینے ماہواری کی تاریخ اور مدّت نوٹ کرتی رہے۔

چھاتیوں کا بڑھنا۔

حاملہ کی چھاتیاں بھاری اور سخت ہو جاتی ہیں اور ان میں کھنچاہٹ سی محسوس ہوتی ہے بھٹنیاں (نپل) بھی موٹی اور نمایاں ہو جاتی ہیں۔ ان کے گرد کا ہالہ گہرا سیاہ ہو جاتا ہے اور اس کا پھیلاؤ بھی تین انچ تک بڑھ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی چھاتیوں کی نسوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور ان میں خون کا دباؤ صاف دکھائی دیتا ہے۔ چار مہینے بعد چھاتی کو دبایا جائے تو اس میں سے انڈے کی سفیدی کا سا مادّہ نکلے گا۔ یہی مادّہ زچگی کے بعد دُودھ بن جاتا ہے۔ جُوں جُوں دن گذرتے ہیں مادّے کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بغیر دبائے آپ ہی آپ تھوڑا سا خارج ہو جاتا

ہے اور چھاتیوں کے اُوپر اس کی پپڑی جم جاتی ہے جس سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس صورت میں چھاتیوں کو نیم گرم پانی سے صاف کر کے اُوپر صاف اور ملائم کپڑے کی گدّی رکھ دینی چاہیئے۔ مادّہ گدّیوں میں جذب ہوتا رہے گا۔

یہ علامتیں اُن حاملہ عورتوں کی ہیں جن کا پہلا حمل ہو۔

متلی

حمل کے تقریباً دو ہفتے بعد حاملہ کو متلی اور قے کی شکایت ہو جاتی ہے اور صبح کو اُسے چکّر بھی آتے ہیں۔ بعض کا تمام کو جی متلاتا ہے۔ عام طور پر یہ شکایت دو تین مہینے بعد آپ ہی آپ رفع ہو جاتی ہے۔ ایسی عورتیں بھی ہیں جنہیں بالکل متلی نہیں ہوتی۔ یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ متلی قبض، بدہضمی یا کسی اور بیماری کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ شکایت حمل کی یقینی علامت اُس وقت تک قرار نہیں دی جا سکتی جب تک دُوسری علامتیں بھی موجود نہ ہوں۔

پیشاب کی کثرت

حمل کے سبب رحم یعنی بچّہ دانی پھیلنے لگتی ہے اور اس کا دباؤ مثانے پر پڑتا ہے۔ اس لیے حاملہ کو شروع کے دنوں میں بار بار پیشاب آتا ہے۔ تین مہینے بعد یہ شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ البتہ

زچگی سے دو ایک ہفتے پہلے پھر لوٹ آتی ہے۔
یہ کوئی فکر کی بات نہیں۔ پیشاب کی زیادتی سے گھبرا کر پانی وغیرہ کم نہیں کرنا چاہیے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ سونے سے تین چار گھنٹے قبل پانی اور دوسری چیزیں پی لی جائیں اس سے رات کو بار بار پیشاب نہیں آئے گا اور نیند اُچاٹ نہیں ہوگی۔

لُعاب دار مادّہ

حمل ٹھہرنے کے بعد رحم کی گردن کے غدود زود حس ہو جاتے ہیں اور جن اعضاء کا تعلق بچے کی پیدائش سے ہے اُن میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ اس لیے اندام نہانی سے پانی کی طرح کا لُعابدار مادّہ خارج ہونے لگتا ہے۔ اگر مادّے کی مقدار بڑھ جائے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

پیٹ کا بڑھنا

تین مہینے کے بعد حاملہ کا پیٹ بڑھنے لگتا ہے اور یا بچھویں مہینے چھپائے نہیں چھپتا۔ یہ حمل کی نہایت ہی واضح علامت ہے۔ لیکن بعض وقت پیٹ میں پھوڑا ہونے کی وجہ سے بھی پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اگر حمل کی دوسری علامتیں نہ ہوں اور صرف پیٹ ہی بڑھا ہو یا اس میں بوجھ محسوس ہوتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔

پیٹ پر دھاریاں

حمل ٹھہرنے کے چار پانچ مہینے بعد پیٹ کے نچلے حصے، بیڑو اور رانوں پر گلابی دھاریاں سی پڑ جاتی ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کھُرچنے سے زخم پڑ گئے ہوں۔ اصل میں رحم کے بڑھنے سے ان مقامات کی نچلی جلد پھٹ جاتی ہے۔ زیتون کے تیل یا کریم کی مالش سے یہ کم تو ہو سکتی ہیں، بالکل غائب نہیں ہوتیں۔ یہ داغ قریب قریب ہر ماں کے ہوتے ہیں۔ ان کو عیب نہیں سمجھنا چاہیئے۔

اب ایک حیرت کی بات سُنیئے۔ یہ ممکن ہے کہ ان تمام علامتوں میں سے کوئی علامت بھی ظاہر نہ ہوا اور اس کے باوجود آپ امید سے ہوں۔ اس لیے ڈاکٹر ہی یقین سے بتا سکتی ہے کہ حمل ہے یا نہیں۔

ڈاکٹری مُعاینہ

یہ وُہ علامتیں تھیں جن سے حاملہ خود اپنے حمل کی تصدیق کر سکتی ہے۔ لیکن چونکہ یہ یقینی نہیں ہیں اس لیے لیڈی ڈاکٹر حاملہ کا مُعاینہ کر کے حمل کی تصدیق یا تردید کرتی ہے۔

رِحم کا پھیلنا

ڈاکٹر پہلے رحم کو دیکھتی ہے کہ وُہ پھیلا ہُوا ہے یا نہیں۔ یہ معاینہ

اس وقت کیا جاتا ہے جب ماہواری بند ہوئے دو مہینے گذر چکے ہوں۔ اس معاینے سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اگر رحم خلاف معمول پھیلا ہوا ہے تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ حمل ہے۔ اگر ڈاکٹر اس وقت پر معلوم نہ کر سکے یا اُسے شبہ ہو تو پھر وہ مزید ایک ماہ بعد معائنہ کرے گی۔

جنین کا دل

پیٹ کے تین مہینے کے بچے کو کچا بچہ اور اس کے بعد پکا بچہ یا جنین کہتے ہیں۔ پیٹ میں زندہ بچہ ہو تو چوبیسویں یا پچیسویں ہفتے میں اس کے دل کی دھڑکن سنی جا سکتی ہے۔ ڈاکٹر حاملہ کے پیٹ پر ایک آلہ (سٹیتھوسکوپ) رکھ کر جنین کے دل کی دھڑکن سنتی ہے۔ جنین کا دل ایک منٹ میں ۱۴۰ بار دھڑکتا ہے۔ ڈاکٹر یہ دھڑکن سُن لے تو حمل میں کسی شک و شبہ کی گنجائش نہیں رہتی۔

ایکس رے

حمل کی تشخیص میں ایکسرے سب سے زیادہ قابلِ اعتماد طریقہ ہے۔ حمل کے بارے میں شبہ ہو تو ۱۶ ہفتے بعد یا اٹھارھویں ہفتے کے شروع میں ایکس رے کرانا چاہیے۔ پیٹ میں بچہ ہو گا تو اس کا ڈھانچہ فلم پر صاف نظر آئے گا۔ اس مدت سے پہلے ایکس رے کرانا ٹھیک نہیں۔

پیدائش کی صحیح تاریخ

بچے کی پیدائش کی صحیح تاریخ مقرر کرنے کا کوئی بے حد صحیح طریقہ نہیں اور یہ کہنا بہت مشکل ہے کہ فلاں دن اور فلاں تاریخ کو بچہ پیدا ہو جائے گا۔ اس لیے اگر کوئی عورت اپنے اندازے کے مطابق کسی خاص تاریخ تک دردِ زہ میں مبتلا نہ ہو تو اسے گھبرانا نہیں چاہیے۔ کیونکہ بہت ممکن ہے کہ اس کا حساب غلط ہو۔ مزید دو ایک ہفتے انتظار کرنا بہتر ہے۔

انسانی حمل کی مدت ۲۸۰ دن یا ۴۰ ہفتے یعنی ۹ مہینے ۱۰ دن ہے۔ مہینوں کے بجائے ہفتے شمار کرنا چاہییں کیونکہ انگریزی اور دیسی تاریخوں میں گڑبڑ ہونے کا احتمال ہے۔ پیدائش کی تاریخ آخری ماہواری کے پہلے دن سے شمار کی جاتی ہے اور اس میں سات دن جمع کر کے سال میں سے تین مہینے نکال دیئے جاتے ہیں مثلاً اگر آخری ماہواری ۲۲ اکتوبر ۱۹۶۵ء کو آئی تھی تو زچگی ۲۹ جولائی ۱۹۶۶ء کو ہوگی۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ عام طور پر زچگی ۲۸۰ دن ہی میں ہوتی ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کسی حاملہ کو اس سے زیادہ مدت لگ جائے۔

جس عورت کو ماہواری بے قاعدہ آتی ہو اور اسے آخری

ماہواری کی تاریخ بھی یاد نہ ہو تو حمل کے بعد یہ بتانا بہت مشکل ہے کہ کب اس کے بچہ ہوگا۔ اس صورت میں حاملہ کو ڈاکٹری معاینہ کرانا چاہیئے۔ ڈاکٹر رحم دیکھ کر حمل کی مدّت کا کچھ نہ کچھ اندازہ ضرور لگا لیتی ہے۔



تندرست رہیے

مبارک ہو۔ آپ کی دلی مراد بر آئی۔ آپ نے اسپتال میں نام لکھوا دیا ہے اور ہر ہفتے پابندی کے ساتھ معاینہ کے لیے جاتی خدا کے فضل و کرم سے آپ ایک پیارے پیارے گل گوتھنے سے بچے کی ماں بننے والی ہیں جو آپ کی امنگوں کا مرکز، آنکھوں کا نور اور دل کا سرور ہو گا۔ آپ اسے ہاتھوں میں لے کر ہلکورے دیں گی تو وہ فرطِ مسرت سے کلکاریاں مارے گا اور آپ کے سارے غم، ساری کلفتیں اس کے ملکوتی تبسم اور معصوم شوخیوں میں تحلیل ہو جائیں گی۔ آپ محسوس کریں گی کہ زندگی تو گویا اب شروع ہوئی ہے۔ پہلے تو بس یونہی جیتی تھیں۔ آپ کے اندر ماں کی ممتا جاگے اور آپ اپنے کو صحیح معنوں میں ایک ذمہ دار عورت سمجھنے لگیں گی۔

حمل ایک قدرتی عمل ہے اور روزِ ازل سے تا قربِ قیامت عورت کے مقدر میں لکھا ہے۔ اسے خوشگوار اور ناگوار بنانا آپ کا

کام ہے۔ اگر آپ سمجھ بوجھ اور دھیرج سے کام لیں تو اس مدت کو نہایت آسانی اور خوش اسلوبی سے گزار سکتی ہیں۔ اور نہ صرف تندرست اور چاق و چوبند رہ سکتی ہیں بلکہ اپنی خوبصورتی اور دلکشی بھی برقرار رکھ سکتی ہیں۔

حاملہ کی خوراک اور لباس وغیرہ کے متعلق ہم اگلے باب میں بتائیں گے۔ یہاں یہ بتاتے ہیں کہ حمل کے دوران میں آپ اپنے کو صحت مند اور ٹھیک ٹھاک کس طرح رکھ سکتی ہیں۔

بناؤ سنگار

اُمید سے ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ روزمرّہ زندگی کی دلچسپیوں اور گھر کے کام دھندے میں حصّہ لینا چھوڑ دیں۔ شام سے لمبی تان کر سوئیں تو صبح دس بجے کی خبر لائیں اور ضروریات سے فارغ ہو کر پھر سر جھاڑ منہ پہاڑ، پلنگ پر دراز ہو جائیں۔ اس طرح تو آپ بیمار ہو جائیں گی اور زچگی میں بہت تکلیف ہو گی۔

اپنے روزمرّہ کے معمولات اسی طرح رکھیے جس طرح حمل سے پہلے تھے۔ روزانہ صبح سویرے اُٹھیے۔ غسل کیجیے اور جتنا وقت بناؤ سنگار میں صرف کرتی تھیں اتنا ہی بلکہ اس سے کچھ زیادہ صرف کیجیے۔ تاکہ آپ کی دلکشی قائم رہے اور شوہر آپ سے گھن نہ کھائے۔ اس کے بعد گھر کے کام کاج میں مشغول ہو جائیے۔ البتہ بھاری بھرکم چیزوں کو

اُٹھاتے اور گھڑی گھڑی اُوپر چڑھتے اور نیچے اُترنے سے حتی الامکان پرہیز کیجیے۔

دانت

دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیے اور روزانہ بلا ناغہ صبح شام برش یا منجن سے صاف کیجیے۔ ذرا بھی خرابی محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیے۔ گلے سڑے دانتوں سے خون گندہ ہو جاتا ہے اور یہ بات نہ صرف آپ کے بلکہ آپ کے بچّے کے لیے بھی مُضر ہے کیونکہ وہ آپ کے خون ہی سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔

پَیر

جسم کا بوجھ پَیر اُٹھاتے ہیں۔ حمل کے دوران خصوصاً آخری ایّام میں جنین کے بڑھنے سے بوجھ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے اگر پَیروں اور ٹانگوں کی طرف توجّہ نہ کی گئی تو ٹانگیں رہ جانے کا خطرہ ہے۔ پَیر اتنے مضبوط ہونے چاہییں کہ وہ یہ بوجھ آسانی سے اُٹھا لیں۔ یہاں ہم پَیروں کو مضبوط کرنے کی دو ورزشیں درج کرتے ہیں۔

۱۔ پنجوں کے بَل بیٹھ کر آہستہ آہستہ اُٹھیے۔ اور پھر آہستہ آہستہ بیٹھ جائیے۔ یہ عمل کم از کم بیس مرتبہ کیجیے۔

۲۔ دونوں ایڑیاں ملا لیجیے۔ دایاں پنجہ دائیں طرف اور بایاں

بائیں طرف اتنا موڑیئے جتنا موڑ سکیں۔ اس کے بعد انگوٹھوں کو سکیڑئیے۔ خوب، یہاں تک کہ اس کے سرے فرش سے لگ جائیں۔ اب اسی حالت میں کچھ دُور تک چلیے اور اس وقت تک چلتی رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ یہ ورزشیں روزانہ پابندی کے ساتھ کیجیے۔

تنگ اور اُونچی ایڑی کے جُوتوں سے پیروں کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ اور حاملہ بہت بھدی دکھائی دیتی ہے۔ اس لیے حمل کے دوران میں کشادہ اور نیچی ایڑی کے جُوتے پہنیے۔

پیروں میں پسینہ آتا ہو یا تکان محسوس ہوتی ہو تو انہیں گرم پانی میں بھگونا فائدہ مند ہے۔ ٹب یا کسی چوڑے برتن میں گرم پانی بھر کر اس میں تھوڑا سا نمک یا سوڈا ملائیے اور پھر اس میں بیس منٹ تک پاؤں ڈالے رکھیے۔ اس کے بعد تولیہ سے خوب خشک کر کے انگلیوں کے درمیان ٹالکم پوڈر چھڑکیے۔

ٹانگیں

پیروں کے ساتھ ٹانگوں کی بھی حفاظت کیجیے۔ یہ اُسی طرح مضبوط اور سیدھی ہونی چاہییں جیسی حمل سے قبل تھیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ حاملہ عورتوں کی ٹانگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ یہ بیماری اُن عورتوں کو ہوتی ہے جو زیادہ تر بیٹھی یا کھڑی رہتی ہیں۔ اس سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ روزانہ کچھ دیر چہل قدمی کی جائے۔ چہل قدمی تازہ فضا

یں کریں اور خوب گہرے گہرے سانس لیں۔ گہرے سانس لینے سے پھیپھڑے مضبوط اور خون صاف ہوتا ہے۔

کوشش یہ کیجیے کہ زیادہ دیر ایک ہی جگہ کھڑا نہ ہونا پڑے۔ جو عورتیں اونچے چولھوں پر کھڑے ہو کر کھانا پکاتی ہیں وہ کچھ دن کے لیے نیچے چولھے بنوالیں۔ ترکاری وغیرہ بناتے وقت بہتر یہ ہے کہ دونوں پاؤں پھیلا کر چوکی یا پیڑھی پر رکھ لیں۔ یہ یاد رکھیے کہ رگیں پھولنے کا علاج بہت مشکل ہے۔ لہٰذا اس سے بچنے کی کوشش کیجیے۔

پیٹ

پیٹ بچے کا گھر ہے۔ اس لیے پیٹ کی جلد کی نگہداشت بہت ضروری ہے۔ حمل ٹھہرنے کے وقت پیٹ عام حالت میں ہوتا ہے پھر جوں جوں بچہ بڑھتا ہے پیٹ بھی بڑھتا جاتا ہے اور اس سے پیٹ کی نسوں میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ پیٹ کی جلد کو بچے کی جسامت کے مطابق بڑھنے کے لیے لچک دار بنایا جائے۔ روز بلاناغہ پیٹ پر زیتون کے تیل کی مالش کیجیے۔ اچھی کولڈ کریم بھی فائدہ مند ہے۔

چھاتیاں

حمل سے چھاتیاں بڑھ جاتی ہیں لیکن ان کا بڑھنا یا نہ بڑھنا

اتنا اہم نہیں جتنا ان کی بھٹنیوں کا ٹھیک ٹھاک ہوتا۔ بھٹیاں سخت، گول اور باہر کو نکلی ہوئی چاہییں۔ بہت نرم، پچکی یا اُلٹی ہوئی ہوں تو فوراً ان کی طرف توجہ کیجیے۔ کیونکہ اس سے دُودھ پلاتے وقت آپ کو بہت تکلیف ہو گی اور بچہ بھی آسانی سے دُودھ نہیں پی سکے گا۔

بھٹنیاں دبی اور پچکی ہوئی ہوں تو انگیا کے نیچے ڈبلیو شیلڈز پہنیے یہ ہر اچھے جنرل مرچنٹ سے مل جاتے ہیں۔ ان کے استعمال سے چند ہی ہفتوں میں بھٹنیاں اصلی حالت پر آ جائیں گی۔ اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ انگیا صرف اتنی ہی تنگ ہو کہ چھاتیاں اُوپر اُٹھی رہیں۔ بہت زیادہ تنگ انگیا سے نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔

بھٹنیوں کو سخت کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ انگلیوں پر تیل مل کر بھٹنیوں کو آہستہ آہستہ گھمائیے پھر باہر کی طرف کھینچیے۔ جیسے بچہ دُودھ پیتا ہے۔ اس کے بعد غسل کیجیے اور تولیہ سے چھاتیوں خصوصاً بھٹنیوں کو خوب رگڑیئے۔ بچہ دن میں پانچ چھ مرتبہ دُودھ پیئے گا۔ اگر بھٹنیاں سخت نہ ہوئیں تو دُودھ پلانے سے پھٹ جائیں گی۔

جلد

آپ کی جلد چکنی اور داغ دھبّوں سے پاک ہونی چاہیے۔ جلد ہڈیوں اور گوشت کا غلاف ہی نہیں۔ یہ ایک مستقل عضو بھی ہے۔ اور اس کے مساموں کے ذریعے بدن کے فضلات خارج ہوتے ہیں۔

اس لیے جلد کو صاف رکھنا ضروری ہے۔ روزانہ غسل کیجیے اور اگر سخت سردی کی وجہ سے یہ ممکن نہ ہو تو گیلے تولیہ سے ایک ایک عضو پونچھیے اور پھر خشک تولیہ سے زور زور سے رگڑیئے۔ شروع کے چھ مہینے ٹب میں بیٹھ کر نہانے میں مضائقہ نہیں لیکن آخری تین مہینوں میں ٹب میں بیٹھ کر نہ نہائیے پھسل کر گرنے کا احتمال ہے۔

مباشرت

جہاں تک جنسی عمل کا تعلق ہے، یہ آپ اور آپ کے شوہر پر منحصر ہے۔ بہر حال حمل کے دوران مباشرت کرنے میں کوئی حرج نہیں اور اسے ترک نہیں کرنا چاہیے۔ البتہ حمل ٹھہرنے کے چھ ہفتے بعد تک احتیاطاً پرہیز کیجیے اور بچے کی پیدائش سے چھ ہفتے پہلے بند کر دیجیے۔ جن تاریخوں میں آپ کو ماہواری آتی تھی، اُن دنوں میں بھی مباشرت سے بچنا بہتر ہے۔

اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ زیادہ تھک نہ جائیں۔ محفوظ طریقہ کروٹ سے لیٹنا ہے۔ چت لیٹنے سے پیٹ پر بوجھ پڑے گا۔

خوراک اور لباس

خوراک

عورتوں میں یہ خیال عام ہے کہ حاملہ کو دوگنی خوراک کھانی چاہیے۔ ایک اپنے حصّے کی اور ایک بچّے کے حصّے کی۔ دوسری طرف کچھ عورتیں یہ کہتی ہیں کہ اگر حاملہ زیادہ کھائے گی تو پیٹ کا بچّہ بہت موٹا ہو جائے گا اور پیدائش کے وقت سخت تکلیف ہوگی۔ یہ باتیں لاعلمی اور جہالت پر مبنی ہیں۔ پیٹ کے بچّے کو ماں کے خون کے ذریعے سیّال غذا پہنچتی ہے اور خوراک کی کمی یا زیادتی خون پر بہت کم اثرانداز ہوتی ہے۔ اس لیے کوئی وجہ نہیں کہ حاملہ ضرورت سے زیادہ یا ضرورت سے کم کھائے۔

آپ اتنا ہی کھائیے جتنا پہلے کھاتی تھیں۔ اور جو دل چاہے کھائیے۔ البتہ غذا میں ایسی چیزیں ضرور شامل کیجیے جن میں صحت بخش اجزا شامل ہوں۔

دُودھ اور انڈا

دُودھ بُہت اچھّی خوراک ہے۔ دن رات میں کم سے کم سیر، تین پاؤ دُودھ ضرور پیجیے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ دُودھ، دُودھ ہی کی شکل میں پیا جائے۔ اس میں تھوڑی سی چائے، کافی یا پھلوں کا رس ملایا جاسکتا ہے یا کھیر وغیرہ بنا کر کھا لیجیے۔ کسی چیز میں ملانے یا پکانے سے دُودھ کی غذائیت ضائع نہیں ہوتی۔

حاملہ کے لیے دُودھ بُہت ضروری ہے۔ اور اسے کسی نہ کسی صورت میں لازماً استعمال کرنا چاہیے۔ دُودھ میں کیلسیم (چونا) اور پروٹین (لحمی اجزا) ہوتے ہیں۔ جن سے بچّے کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

دُودھ کے ساتھ تازہ پنیر، مکّھن اور انڈے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ مکّھن اور گھی سے جسم موٹا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا جسم بھاری ہے تو گھی اور مکّھن کم کھائیے۔

پھل اور سبزیاں

دُوسری ضروری غذاؤں میں ہری سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔ گاجر اور ٹماٹر تو کچے ہی کھائے جا سکتے ہیں۔ باقی سبزیاں بھی اتنی ہی پکائیے کہ بس گل جائیں۔ اس کے علاوہ تازہ پھل بھی تھوڑے

بہت روز کھائیں تاکہ آپ کے جسم کو تمام وٹامن ملتے رہیں۔

مچھلی اور گوشت

اگر آپ کو مچھلی پسند ہے تو ہفتے میں دو تین بار ضرور کھائیے۔ کلیجی بہت مفید چیز ہے اور گوشت بھی طاقتور غذا ہے۔ لیکن یہ چیزیں زیادہ بھونی نہ جائیں۔ بھنی ہوئی غذا سے حاملہ عورتوں کو سینے کی جلن اور بد ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہے۔
روٹی بے چھنے آٹے کی کھائیں اس سے قبض نہیں ہو گا۔

وٹامن

اپنی روزمرہ غذا میں مندرجہ بالا اشیاء کو ضرور شامل کریں۔ ان کے علاوہ جس چیز کو جی چاہے، بلا تامل کھائیں۔ وٹامن اے اور ڈی کی گولیاں بھی پابندی سے کھائیے۔ ان سے بچے کی ہڈیاں مضبوط ہوں گی۔ سنگترے کے عرق میں وٹامن سی ہوتی ہے۔ صحت کے لیے یہ بھی ضروری ہے۔ ڈاکٹر آپ کو آئرن پلز (فولاد کی گولیاں) بھی کھانے کو کہے گی تاکہ آپ خون کی کمی کی بیماری سے محفوظ رہیں۔ یہ گولیاں بغیر کسی ہچکچاہٹ کے باقاعدہ کھائیے۔ اس میں آپ کی اور آپ کے بچے کی بھلائی ہے۔ ان گولیوں سے کراہت محسوس ہو تو ڈاکٹر سے کہیے۔ وہ کوئی اور صورت تجویز کرے گی۔ جس سے آپ کے جسم کو مناسب

مقدار میں فولاد ملتا رہے گا۔

پرہیز

جب آپ اسپتال میں نام لکھوائیں گی تو وہاں دُوسری باتوں کے علاوہ آپ کا وزن بھی کیا جائے گا۔ اس کے بعد بھی ڈاکٹر وقتاً فوقتاً وزن کر کے یہ دیکھے گی کہ بچہ معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔ بچے کے ساتھ رحم کا حجم بھی بڑھتا ہے اور آنول نال اس کے علاوہ ہوتی ہے۔ اس لیے وزن بڑھنا لازمی ہے۔

حاملہ کا ہر ہفتے آدھ پونڈ سے ایک پونڈ تک وزن بڑھنا چاہیے اگر وزن میں اضافہ کی رفتار زیادہ ہو تو کھانے پینے میں احتیاط کرنا لازم ہے۔ ایسی غذا سے پرہیز کریں جس سے جسم موٹا ہو۔ یہ سمجھ لیں کہ بے تحاشا موٹاپے کو روکا نہ گیا تو ٹاکسیمیا ہونے کا خطرہ ہے۔ اس مرض میں خون زہر آلود ہو جاتا ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے ایسی چیزیں بالکل ترک کر دیجیے جن میں کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ اور روغن ہو۔ کاربوہائیڈریٹ کیک، پیسٹری پڈنگ، بسکٹ، میٹھی چٹنی، شہد، شربت، مٹھائی اور چینی میں ہوتی ہے۔ مرغن غذائیں بھی موٹا کرتی ہیں۔ اگر آپ ہر وقت بسکٹ یا ٹافیاں چبانے کی عادی ہیں تو ان کے بجائے سیب یا کوئی اور پھل کھائیے۔ اس کے باوجود آپ کا وزن بڑھتا رہا تو ڈاکٹر دُوسری ترکیبیں

بنائے گی۔ ممکن ہے وہ نمک کھانے سے منع کر دے۔ اس کی ہدایات پر آنکھیں بند کر کے عمل کیجیے۔

حمل کے زمانے میں جسم کو کیلشیم کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اُسے جائز طریقوں سے کیلشیم نہ ملے تو وہ ذہن کو ناجائز طریقے اختیار کرنے پر اُکساتا ہے اور حاملہ مٹی، کوئلے اور ٹھیکریاں کھانے لگتی ہے۔ اگر یہ صورت پیدا ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے کیلشیم کی گولیاں کھائیے۔ مٹی ہرگز نہ کھائیے ورنہ گنٹھیا اور پتھری کے روگ لگ جائیں گے۔

لباس

حاملہ عورتوں کو ڈھیلا اور آرام دہ لباس پہننا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے دو تین قمیص یا فراک بنوا لیے جائیں۔ پرانی قمیضوں کو بھی کھول کر ڈھیلا کیا جا سکتا ہے۔

لباس ڈھیلا ضرور ہو لیکن اتنا ڈھیلا ڈھالا بھی نہ ہو کہ اُسے پہن کر آپ خیلا دیوانی بن جائیں۔ آپ کی شخصیت اور دلکشی بہر حال قائم رہنی چاہیے۔

پہلے تین مہینوں میں آپ کو لباس میں معمولی تبدیلی کرنا پڑے گی۔ مگر اس کے بعد آپ کو بتدریج احساس ہو گا کہ پرانے کپڑے تنگ ہوتے جا رہے ہیں۔ اُس وقت آپ کو ایسے کپڑوں کی ضرورت ہو گی جو سینے اور پیٹ پر تنگ نہ ہوں۔

انگیا

ایسی چیز ہرگز نہ پہنیے گا جو بہت چست اور تنگ ہو۔ انگیا اتنی ہی چست ہونی چاہیئے کہ بس چھاتیوں کو اٹھائے رکھے۔ چھاتیاں بھینچنے نہ پائیں۔ ان دنوں میں کمانی دار انگیا استعمال نہ کریں۔ اور کمر پر پیٹی وغیرہ بھی نہ باندھیں۔

شلوار

بڑھتے ہوئے پیٹ پر شلوار نہیں ٹکتی۔ اسے پیٹ پر روکنے کے لیے کس کر کمر بند باندھنا ٹھیک نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ کولھوں پر باندھیں اور اس مقصد کے لیے دو ایک شلواریں کم لمبائی کی بنوا لیں۔ بڑی شلوار کو نیفے میں اڑسنا پڑتا ہے۔

زچگی کی پیٹی

حاملہ عورتوں کے لیے بازار میں خاص قسم کی پیٹی ملتی ہے جسے زچگی کی پیٹی کہتے ہیں۔ یہ حمل کے آخری مہینوں میں باندھی جاتی ہے۔ اگر آپ کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہیں اور یہ آپ کا پہلا بچہ ہے تو آپ کے پیٹ کو کسی سہارے کی ضرورت نہیں۔ آپ یہ پیٹی استعمال نہ کیجیے۔ لیکن اگر دوسرا یا تیسرا بچہ ہے اور آپ کے پیٹ

کے اعصاب اتنے مضبوط نہیں تو آپ کو حمل کے آخری ایام میں غیر معمولی بوجھ محسوس ہو گا اور سانس لینے میں بھی تکلیف ہو گی۔ ایسی حالت میں زچگی کی بیلٹ استعمال کرنا بہتر ہے۔ یہ بیلٹ رحم پر دباؤ ڈالے بغیر اُسے اُوپر اُٹھائے رکھے گی۔ اس کے استعمال سے پیٹ پر داغ بھی نہیں پڑتے اور چلتے وقت توازن بھی قائم رہتا ہے۔

موزے

اگر آپ سردیوں میں لمبے موزے پہنیں تو انہیں پنڈلیوں پر روکنے کے لیے گیٹس استعمال نہ کریں۔ حمل کے زمانے میں ٹانگوں کا دوران خون سست ہو جاتا ہے۔ گیٹسوں سے اس کے رُک جانے کا خطرہ ہے۔

جُوتے

ایام حمل میں اُونچی ایڑی کے جُوتے نہیں پہننے چاہئیں۔ ان سے گرنے ہی کا خطرہ نہیں ہوتا، پیڑو کی شکل بھی بگڑ جاتی ہے اور چال میں بھدا پن آجاتا ہے۔

جُوتے نیچی ایڑی کے اور کشادہ ہونے چاہئیں۔ حمل کے آخری دنوں میں پیر سُوج جاتے ہیں۔ اس وقت کھُلے جُوتے پہننا ہی مناسب ہے۔

ایّامِ حمل کی ورزشیں

حمل کے دوران میں تندرست رہنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے زچگی میں بھی آسانی ہو گی اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ جلد چاق و چوبند ہو کر بستر سے بھی اُٹھ سکیں گی۔ اچھی صحت کے لیے تازہ ہوا اور ورزش بہت ضروری ہے۔

تازہ ہوا

پہلا نمبر تازہ ہوا کا ہے۔ آپ کا گھر ہوا دار رہنا چاہیے۔ صبح یا شام کو کھانے کے بعد کسی کھلی جگہ چہل قدمی کیجیے۔ اگر آپ گنجان علاقے میں رہتی ہیں اور وہاں میدان یا پارک دُور ہے تو کھلی چھت پر یا کمرے ہی میں کھڑکی کے پاس کھڑی ہو کر پھیپھڑوں کو تازہ ہوا پہنچا سکتی ہیں۔ لیکن ہوا سے خاطر خواہ فائدہ اُٹھانے کے لیے ایک خاص ترکیب سے سانس لینے کی ضرورت ہے۔

چھت پر جا سکیں تو صبح سویرے کھڑکی کھول کر اس کے سامنے کھڑی ہو جائیے۔ دونوں پیروں کے درمیان کچھ فاصلہ ہو۔ ہاتھ پہلوؤں سے ملے ہوئے ہوں اور سر تھوڑا پیچھے جھکا ہوا ہو۔



اب خوب گہری سانس لیتے ہوئے بازوؤں کو آہستہ آہستہ اُٹھا کر کاندھوں کے برابر لے جائیے۔ ہاتھوں کے ساتھ ہی ایڑیاں بھی اُٹھائیں

آپ کا سارا زور پنجوں پر ہوگا۔ چند سیکنڈ سانس روکے اسی طرح کھڑی رہیئے۔ پھر آہستہ آہستہ، سانس چھوڑتے ہوئے بازوؤں اور ایڑیوں کو پہلے کی طرح نیچے لے آیئے۔ جتنی گہری سانس لے سکیں اتنا ہی اچھا ہے سانس چھوڑتے وقت بھی یہ کوشش کیجیے کہ پھیپھڑوں کی ساری ہوا نکل جائے۔ یہ ورزش روزانہ مقررہ وقت پر، کم سے کم بیس مرتبہ کیجیے۔

ہمارے ہاں تمباکو پینے والی عورتیں کم سہی، ہیں ضرور۔ امید سے ہونے کے بعد اکثر عورتوں کو تمباکو سے کراہت ہونے لگتی ہے۔ اور وہ خود ہی تمباکو چھوڑ دیتی ہیں۔ یہ بات قدرت کی منشا کے مطابق ہے کیونکہ تمباکو بچے کی صحت کے لیے مُضر ہے۔ آپ کے خون کو پاک وصاف ہونا چاہیے۔ اسی کے ذریعے آپ کا بچہ خوراک حاصل کرتا ہے۔ عقل مندی کی بات یہی ہے کہ آپ دورانِ حمل تمباکو بالکل ترک کر دیں۔ اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو دن میں دو تین مرتبہ سے زائد ہرگز نہ پئیں۔

فرش صاف کرنا (پچارا پھیرنا) اچھی ورزش ہے۔ اگر آپ پہلے یہ کام خود کرتی تھیں تو ان دنوں بھی بلاجھجک کیجیے۔ یہ کام آپ پہلے اُکڑوں بیٹھ کر کرتی ہوں گی۔ اب گھٹنوں اور ہاتھوں کو فرش پر ٹیک کر کیجیے اُکڑوں بیٹھنے سے تکلیف ہوگی۔

چہل قدمی

کھلی فضا میں چہل قدمی بہت اچھی ورزش ہے۔ بشرطیکہ ٹہلتے وقت

زیادہ سے زیادہ ہوا پھیپھڑوں میں کھینچی جائے۔ چہل قدمی سے ٹانگیں بھی مضبوط ہوتی ہیں اور اس سے ٹانگوں کی رگیں بھی نہیں پھولتیں۔

ملازمت پیشہ عورتیں عموماً سائیکل پر دفتر یا سکول جاتی ہیں۔ حمل کے دنوں سائیکل چلانے سے نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن ایسے مقامات سے بچیے جہاں زیادہ بھیڑ بھاڑ ہو۔ بہت اونچی چڑھائی کبھی نہ چڑھیے۔

اگر آپ کے گھر میں نہانے کا تالاب ہے تو آپ زچگی سے ایک ماہ قبل تک تیر بھی سکتی ہیں۔

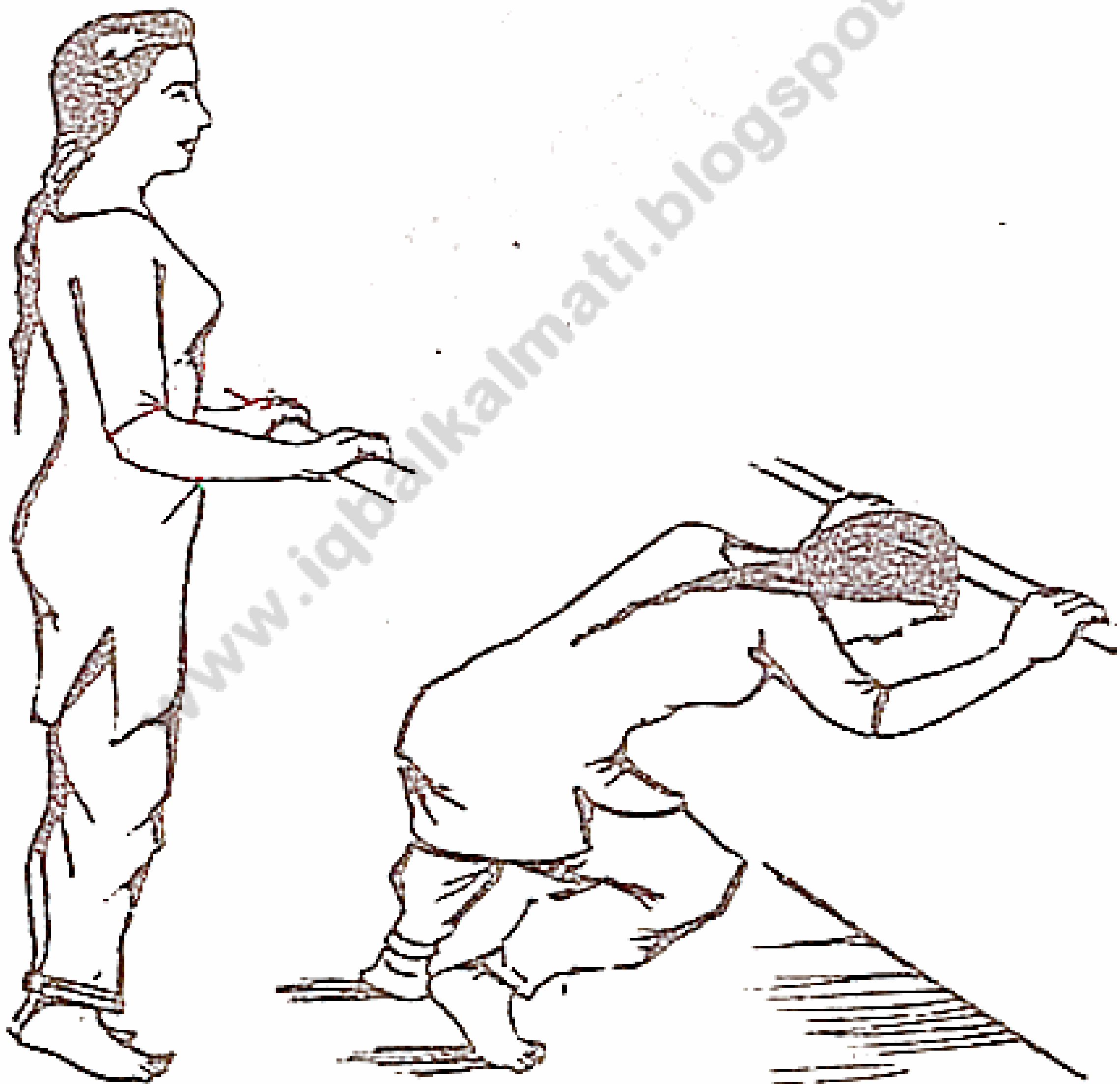
ورزشیں

عام جسمانی ورزش تو گھریلو کام کاج ہی سے ہو جاتی ہے۔ لیکن اُن جوڑوں اور پٹھوں کو جو زچگی میں اہم حصّہ لیتے ہیں اپنا کام بخوبی انجام دینے کے لیے آپ کو چند خاص ورزشوں کی ضرورت ہو گی۔ ان ورزشوں سے ریڑھ کی ہڈی اور پیڑو کے جوڑوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ اور بچے کی پیدائش آسان ہو جاتی ہے۔ یہاں ہم چند خاص ورزشیں درج کرتے ہیں۔

ورزش نمبر ۱

کرسی یا صوفے کی پشت پکڑ کر پنجوں کے بل کھڑی ہو جائیے۔

کمر سیدھی رکھیے اور جسم تنا ہُوا۔ اَب آہستہ آہستہ پیچھے جھکیے اور ایڑیوں پر بیٹھ جائیے گھٹنے دائیں بائیں کھُلے ہوتے چاہئیں سر اور کمر سیدھی ہو۔ اِسی حالت میں جسم کو تھوڑا سا پیچھے اور سَر کو آگے جھُکائیے۔ کمر کو قدرے خم دیں اور پھر آہستہ آہستہ پہلے کی طرح پنجوں پر کھڑی ہو جائیں۔



اس ورزش سے پیڑو کے جوڑ پھیلتے ہیں۔

ورزش نمبر ۲



فرش پر اس طرح بیٹھیے کہ پیروں کے تلوے آپس میں ملے ہوئے اور گھٹنے باہر کی طرف ہوں۔ دونوں ہاتھوں سے ٹانگوں کے ٹخنے یا پنجے پکڑ لیجیے۔ کہنیاں گھٹنوں کے درمیان ہوں۔ ایک کہنیوں سے گھٹنوں کو زور سے دبائیے اور پھر چھوڑ دیجیے۔ جب تک تکان کا احساس نہ ہو، کرتی رہیئے۔

اس ورزش سے بھی پیڑو میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

ورزش نمبر ۳

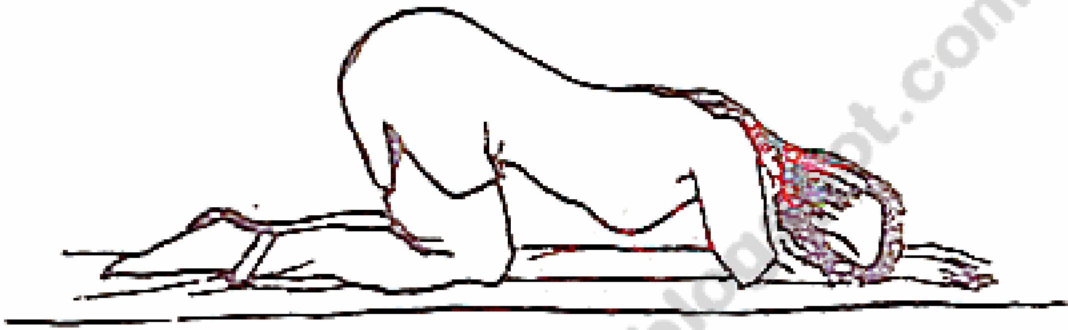




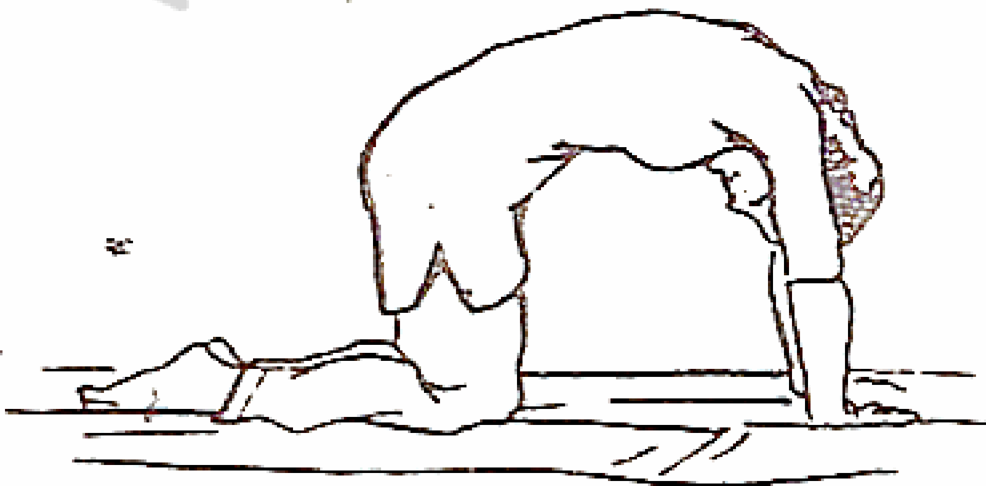
کرسی یا بنچ کے کنارے پر بیٹھیے۔ خوب تن کر۔ پیروں اور گھٹنوں کے درمیان کچھ فاصلہ ہو۔ ہاتھ گھٹنوں پر اس طرح رکھیے کہ انگلیاں اندر کی جانب ہوں۔ اب کمر کو قدرے خم دے کر آگے کی طرف جھکیے اور ساتھ ہی ہاتھوں سے گھٹنوں کو باہر کی جانب کھولیے۔ اس کے بعد پیچھے جھکیے اور گھٹنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ ہاتھ گھٹنوں ہی پر رہیں۔

یہ ورزش پندرہ بیس دفعہ کیجیے۔

ورزش نمبر ۴



گھٹنے، سر اور بازو فرش پر ٹیکیے۔ پیٹ اور سینہ اوپر اٹھا ہوا ہو۔ پھر ہتھیلیوں کے بل آہستہ آہستہ اوپر اٹھیے یہاں تک کہ بازو تن جائیں۔ اور کمر کمان بن جائے۔ سر بازوؤں کے بیچ میں ہو۔



اس کے بعد آہستہ آہستہ پیچھے جُھکیے اور کمر کو خم دے کر سر اور بازو فرش پر ٹیک دیجیے۔ کم از کم دس پندرہ دفعہ کیجیے۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتی ہے اور پیٹھ کے درد کے لیے بھی مُفید ہے۔

ہر کام پہلے پہل مشکل معلوم ہوتا ہے۔ وہ ایک دن آپ کو اُکتاہٹ ہو گی اس کے بعد اعضا عادی ہو جائیں گے اور آپ اِن ورزشوں میں دلچسپی لینے لگیں گی۔

سستانا

ایّام حمل میں سستانا بہت مفید ہے۔ اس سے اعصاب کو سکون مِلتا ہے۔

زچگی کے خوف سے حاملہ کے اعصاب کھِچے کھِچے رہتے ہیں اور سچ پُوچھو تو یہ خوف ہی ہے جو زچگی کو مشکل اور تکلیف دِہ بنا دیتا ہے اگر حاملہ اس خوف کو ذہن سے نکال دے اور بچّے کی پیدائش کو ایک عام قدرتی عمل سمجھے تو اُسے اِتنی تکلیف بھی نہ ہو جتنی پھانس چُبھنے سے ہوتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بعض خاص حالات میں زچگی تکلیف دِہ ہوتی ہے (مثلاً زچّہ بہت موٹی ہو یا بڑی عمر میں پہلی بار بچّہ پیدا ہو یا پیدائش کے وقت بچّہ اُلٹا ہو جائے وغیرہ) آپ کو ایسی عورتیں

رہی ہوں گی جنہوں نے اپنی درد بھری بپتا سنائی ہو گی۔ مگر یہ بات سب عورتوں کے ساتھ نہیں ہوتی۔ آپ نہایت اطمینان اور سکون سے اپنے آپ کو ماں بننے کے لیے تیار کیجیے اور کسی قسم کا ڈر اور خوف ذہن میں نہ لائیے۔ یہ بات یاد رکھیے کہ زچگی کی بیشتر تکلیفیں خوف اور جہالت کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

وہ درد جسے درد زہ کہتے ہیں اصل میں کوئی درد درد نہیں ہوتا بات یہ ہے کہ بچے کو باہر کی دنیا میں لانے کے لیے چند خاص اعصاب سکڑتے ہیں۔ اس وقت اگر عورت کے ذہن پر خوف سوار ہو تو اعصابی کھچاؤ میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ درد بچے کی پیدائش سے نہیں ہوتا بلکہ عورت کی اس مزاحمت سے ہوتا ہے جو وہ قدرت کے اس عمل کو روکنے کے لیے کرتی ہے۔ وہ اس سے خوف کھاتی ہے اور سوچتی ہے کہ اللہ جانے کیا ہو گا آگے؟

آپ ذرا اپنے ہونے والے بچے کا خیال کیجیے۔ وہ بھی آپ کی طرح ایک نئے تجربے سے دو چار ہو گا۔ کیا ایک ننھی سی جان کے لیے ایک تنگ راستے سے گزرنا تکلیف دہ نہیں؟

وہ تو جیسے شکم مادر میں پرورش پا تا رہا تھا۔ وہاں زندگی بہت آرام دہ اور پرسکون تھی۔ وہ پانی کی ایک تھیلی میں بند تھا۔ آپ چلتی پھرتی تھیں، کودتی پھاندتی تھیں اور بعض وقت گر بھی جاتی تھیں مگر

اُسے ہلکا سا دھچکا بھی نہیں لگتا تھا۔ وہ تمام آسمانی اور زمینی بلاؤں سے محفوظ تھا ـــ اور پھر ایک دن وہ آیا کہ اس کا یہ رنگ محل ڈھے گیا اور اُسے ایک اجنبی ہاتھ بیدردی سے باہر کھینچنے لگا۔

اس وقت آپ کی ڈھارس، آپ کا سکون اور آپ کی ماتا بھری خاموشی اُس کے حق میں مفید ثابت ہوگی اور اُسے ایک کھلی اور صاف گذرگاہ مل جائے گی۔ لیکن اگر آپ خوف زدہ ہوگئیں اور آپ کا دماغ ہیبت ناک خیالوں اور شیطانی وسوسوں کی آماجگاہ بنا رہا تو اس سے آپ کے پٹھے کھنچ جائیں گے، بدن اکڑ جائے گا۔ اور بچے کو باہر آنے میں بہت دقت ہوگی۔

یہ بات خوب ذہن نشین کر لیجیے کہ خوف سے اعصاب میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ کھچاؤ درد کا سبب بنتا ہے۔ درد سے خوف میں اضافہ ہوتا ہے اور خوف سے درد شدید تر ہوجاتا ہے۔ اس طرح یہ شیطانی چکر چلتا رہتا ہے۔ اس لیے خوف کو پاس تک نہ پھٹکنے دیں۔

حمل کے دنوں میں سستانے اور سکون سے رہنے کی عادت ڈالنا زچگی کو آسان بنا دیتا ہے۔

سستانا آرام کرنے ہی کی ایک قسم ہے۔ فرش پر دری یا قالین بچھا کر لیٹ جائیے اور یہ خیال رکھیے کہ آپ کا وجود مادی کثافتوں سے آزاد ہوکر بالکل ہلکا پھلکا ہوگیا ہے۔ اس عرصے میں گہری گہری سانسیں لیتی رہیے۔

اس کے بعد بایاں بازو اوپر اٹھائیے اور پھر ایک دم ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ وہ اپنے ہی وزن سے گر جائے گا۔ بائیں بازو۔ دائیں ٹانگ اور پھر بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل کیجیے۔ اس کے بعد گردن کو دھیرے دھیرے دائیں بائیں حرکت دیجیے۔ اس سے گردن کے پٹھوں کو آرام ملے گا۔ اس دوران میں ایک ایک عضو ڈھیلا رکھیں اور یہ خیال کریں جیسے آپ عالمِ بالا کی کوئی نوری مخلوق ہیں۔ اس خاک دانِ ارضی سے آپ کا کوئی تعلق نہیں۔

کچھ دیر اسی طرح لیٹی رہیے۔ پھر کسلمندی سے جمائی لیجیے اور ہاتھ پیروں کو یونہی اِدھر اُدھر گھمائیے۔ اس کے بعد دائیں طرف کروٹ لیجیے اور پھر بائیں طرف۔ بعد ازاں گھٹنوں کو سکیڑ کر سر تک لانے کی کوشش کیجیے اور پھر اسی حالت میں گھوم کر گھٹنے فرش پر ٹیک دیجیے۔ اب آپ کا رُخ فرش کی جانب ہوگا۔ کچھ دیر بعد سیدھی ہو جائیے۔

سستانے کی مشق عمل کے ابتدائی دنوں سے کیجیے اور زندگی تک جاری رکھیے۔ اس کی افادیت کا اندازہ آپ کو ایک ہی ہفتے میں ہو جائے گا۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ کمرے میں صرف آپ ہی ہوں اور مشق کے دوران میں وہاں کسی کے آنے کا بھی امکان نہ ہو۔

آخری دنوں میں ممکن ہے آپ کو کچھ دقت محسوس ہو۔ اس وقت

یہ طریقہ اختیار کیجیے۔ اس سے بھی اعصاب کو بہت سکون ملتا ہے۔
دائیں ہاتھ کی مٹھی زور سے بند کیجیے۔ اتنی زور سے کہ ناخون ہتھیلی میں چبھنے لگیں۔ پھر ایک دم کھول دیجیے۔ اس کے بعد بائیں مٹھی بھینچیے اور کھولیے۔ پھر دائیں ٹانگ کو زور سے اکڑائیے اور ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی یہی عمل کیجیے۔ سب سے آخر میں پورے جسم کو اکڑائیے اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بار بار ایسا کیجیے حتیٰ کہ تکان کا احساس ہونے لگے۔

حاملہ کی عام شکایتیں

اکثر عورتوں کی صحت حمل کے دوران میں ٹھیک رہتی ہے لیکن بعض کو کچھ شکایتیں بھی ہو جاتی ہیں خصوصاً ان عورتوں کو جنہیں مجبوراً دیر تک کھڑا رہنا پڑتا ہو یا جو پہلے سے کسی مرض میں مبتلا ہوں۔ اگر احتیاط کی جائے تو ان شکایتوں سے بچا جا سکتا ہے۔

متلی

پہلے دو تین مہینوں میں، صبح کو بیدار ہونے کے بعد بعض عورتوں کا جی متلاتا ہے۔ عموماً بستر سے اُٹھنے کے بعد طبیعت سنبھل جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں مستقل عذاب بن جاتی ہے۔

اس صورت میں ایسا کیجیے کہ اُٹھنے سے قبل ایک آدھ بسکٹ کھا لیجیے اس سے متلی نہیں ہو گی۔ بسکٹ سے فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وہ گلوکوز تجویز کرے گی جسے آپ سنگترہ کے عرق

میں ملا کر پییں۔ ممکن ہے ڈاکٹر آپ کو چینی سے منع کر دے اور اس کی بجائے چائے اور دودھ میں گلوکوز تجویز کرے۔ جی زیادہ متلائے تو کھٹی ہوتی اور مرغن غذائیں ترک کر دیجیے۔

متلی تین مہینے بعد خود بخود بند ہو جاتی ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ شروع میں عورت حمل کے متعلق غیر یقینی حالت میں ہوتی ہے اور اسے طرح طرح کے خیال ستاتے ہیں۔ جس سے اس کا معدہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ لیکن تین مہینے کے بعد جب اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ واقعی حمل سے ہے تو ذہنی اطمینان کے ساتھ معدہ بھی مطمئن ہو جاتا ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ متلی انہی عورتوں کو ہوتی ہے جن کے لاشعور میں بچے کی پیدائش سے متعلق خوف جاگزیں ہوتا ہے۔ بہر حال یہ قیاس آرائیاں ہی ہیں۔ متلی کا اصل سبب ابھی تک معلوم نہیں ہو سکا۔

قبض

حمل کے زمانے میں عام طور پر قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ مناسب غذا سے اس کا تدارک کیا جا سکتا ہے۔ خشک پھل بھی قبض کشا ہیں تیس چالیس دانے منقے یا کشمش کے، بیج نکال کر رات کو پانی یا سنگترے کے عرق میں بھگو دیں اور صبح کو نہار منہ کھا کر اوپر سے عرق پی لیں۔

منقّے اور کشمش کی جگہ خشک آلو بخارے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ نہار مُنہ سیب کھانا یا ٹھنڈا پانی پینا بھی مفید ہے علاوہ بریں کچی سبزیاں اور سلاد بھی بکثرت کھایئے۔

اگر ان چیزوں سے بھی قبض دُور نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔ کوئی مُلیّن یا قبض کشا دوا بھی ڈاکٹر کے مشورے کے بنا ہرگز نہ کھایئے۔ پیرافین اور کیسٹرائل بھی نہ پیجیے کیونکہ اس سے غذا اور وٹامن کے ہضم میں خلل پڑتا ہے۔ پانی خوب پییں اور روزانہ بلا ناغہ چہل قدمی اور ورزش کریں۔

ہمارے ہاں عموماً پاخانوں میں قدمچے یا کھُڈیاں ہوتی ہیں جن پر اُکڑوں بیٹھنا پڑتا ہے۔ اور اُکڑوں بیٹھنا حاملہ کے لیے بہت تکلیف دہ چیز ہے۔ بازار میں بچّوں کے پاخانہ کرنے کی کرسیاں عام ملتی ہیں۔ ایسی کُرسی آپ کے لیے آرام دہ ثابت ہو گی۔

پیشاب کی زیادتی

حمل کے بعد پیشاب بکثرت آنے لگتا ہے۔ اس سے گھبرایئے نہیں۔ یہ بالکل بے ضرر سی بات ہے۔ جیسا کہ 'حمل کی علامتیں' کے باب میں بتایا جا چکا ہے۔ بار بار پیشاب آنے کا سبب رِحم کا بڑھنا ہے۔ رِحم کے بڑھنے سے مثانے پر دباؤ پڑتا ہے اور اس دباؤ کی وجہ سے مثانہ زیادہ دیر تک پیشاب نہیں روک سکتا۔

اگر رات کو اُٹھ اُٹھ کر پیشاب کرنا ناگوار ہو تو پانی اور دُوسری سیّال چیزیں شام سے پہلے پی لیں۔ سوتے وقت کچھ نہ پئیں۔

حمل کے بعد ماہواری

حمل کے بعد بعض عورتوں کو دو تین ماہواریاں آجاتی ہیں لیکن ان کا خون عام ماہواریوں کی نسبت کم اور بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ یہ تشویش ناک بات نہیں۔ البتہ اس سے حمل کے دن شمار کرنے میں دقّت ہوتی ہے۔ بہرحال ڈاکٹر کو ضرور بتایئے۔

اِسقاط

حمل گرنے کو اِسقاط کہتے ہیں۔ بہت کم حالات میں حمل گرتا ہے۔ پھر بھی ایسی تدبیریں اختیار کرنا چاہیے جن سے حمل ضائع ہونے کا خدشہ نہ ہو۔

اِسقاط کی اہم وجہ بہت زیادہ تکان ہے۔ آپ بلاشبہ گھر کا کام کاج کیجیے۔ مخصوص ورزشیں بھی جاری رکھیے۔ مگر اپنے آپ کو زیادہ تھکنے نہ دیجیے۔ آرام کے بعد بھی اپنے آپ کو تھکا ماندہ محسوس کریں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت تھک گئی ہیں۔

بہت بھاری چیزیں اُٹھانے اور ایک ہی سانس میں پورا زینہ پھلانگنے سے بھی پرہیز کیجیے خصوصاً ان دنوں میں تو اور بھی احتیاط

کیجیے جب آپ کو ماہواری آتی تھی۔ ماہواری آنے والے دنوں میں جنسی عمل سے بھی اجتناب لازم ہے۔ اگر خدانخواستہ خون آجائے یا ایسا درد محسوس ہو جیسا ماہواری کے ایام میں ہوتا تھا تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ فوراً علاج کیا جائے تو اسقاط سے بچا جاسکتا ہے۔

رگیں پھول جانا

رحم کے بڑھنے سے ٹانگوں کے دوران خون میں خلل پڑتا ہے جس سے ٹانگوں کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ بعض عورتوں کی اندام نہانی کے اوپر رگیں ابھر آتی ہیں۔ اگر آپ شروع ہی سے احتیاط کریں تو اس بیماری سے بچ سکتی ہیں۔

جو عورتیں پابندی سے چہل قدمی کرتی ہیں انہیں یہ مرض نہیں لگتا کیونکہ چہل قدمی مالش کا کام کرتی ہے اور اس سے ٹانگوں کی رگیں صحت مند رہتی ہیں۔ زیادہ دیر ایک ہی جگہ کھڑے ہونے سے بچیے۔ کھڑے رہنے سے رگوں میں خون کی گردش سست پڑجاتی ہے۔ جب آپ بیٹھیں تو پیروں کو سامنے مونڈھے پر رکھ لیں۔ لیٹنے کی حالت میں ٹانگوں کے نیچے دو تکیے یا کوئی اور چیز رکھ لیجیے تاکہ ٹانگیں جسم سے قدرے اونچی اٹھی رہیں۔ اس طرح بیٹھنے اور لیٹنے سے ٹانگوں میں خون گردش کرتا رہے گا۔

ان احتیاطوں کے باوجود ٹانگوں کی رگیں پھولنے لگیں تو پھر ان

پر لچک دار پٹیاں باندھیے۔ یہ پٹیاں صبح بستر سے اُٹھنے سے پہلے باندھی جاتی ہیں۔ باندھتے وقت نیچے سے شروع کیجیے۔ پہلے پیر پر دو تین چکر لپیٹیے۔ پھر ٹخنوں پر لپیٹتی ہوئی اُوپر تک لے جائیے اور سرے پر سیفٹی پن لگا دیجیے۔ اس قسم کی پٹیاں بازار میں عام ملتی ہیں۔ انہیں دھویا بھی جا سکتا ہے۔

بواسیر

ایسا بھی ہوتا ہے کہ دورانِ حمل میں رکاوٹ کی وجہ سے رگیں تو نہیں پھولتیں مگر بواسیر ہو جاتی ہے۔ پیٹ ٹھیک ہو اور اجابت باقاعدگی سے ہوتی رہے تو بواسیر نہیں ہوتی۔ لیکن اجابت کے لیے حمل کے زمانے میں جلاب ہرگز نہ لیجیے۔ بلکہ وہ ترکیبیں استعمال کیجیے جو قبض کے تحت بنائی گئی ہیں۔ اگر ان سے فائدہ نہ ہو تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

پٹھوں کی اینٹھن

عورتیں حمل کے آخری مہینوں میں ٹانگوں کے پٹھوں میں اینٹھن کی عموماً شکایت کرتی ہیں۔ یہ اینٹھن رحم کے دباؤ کی وجہ سے ہوتی ہے اور بعض وقت رات کو اتنی شدت اختیار کر لیتی ہے کہ نیند حرام ہو جاتی ہے۔

پٹھوں میں اینٹھن کی وجہ کیلسیم کی کمی ہے۔ آپ ڈاکٹر کو بتائیں گی تو وہ کیلسیم کی گولیاں تجویز کرے گی۔ ان گولیوں کے ساتھ دودھ بھی پابندی سے پیجیے اور سبزیاں بھی ڈٹ کر کھائیے۔ شدید درد کی صورت میں ایک پیالی پانی میں چائے کا آدھا چمچہ نمک ملا کر پینے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

سونے سے قبل نمک ملے پانی کی آدھی پیالی پی لیجیے اور آدھی سرہانے رکھ لیجیے۔ رات کو درد اُٹھے تو بقیہ پانی بھی پی جائیے۔ درد جاتا رہے گا۔ اگر ڈاکٹر نے آپ کو نمک منع کر دیا ہے تو نمکین پانی نہ پیجیے۔ وہ کوئی اور ترکیب بتائے گی۔

سینے کی جلن

یہ شکایت بھی عموماً حمل کے آخری دو یا تین مہینوں میں ہو جاتی ہے اور اس میں معدے سے حلق تک جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ یہ اصل میں بدہضمی ہی کی ایک شکل ہے۔ اگر یہ شکایت ہو جائے تو مرغن اور بھنی ہوئی غذائیں فوراً ترک کر دیجیے۔ کھانا ٹھنڈا کر کے کھائیے اور کھانے کے دوران میں پانی حتی الامکان نہ پیجیے۔ خود کوئی دوا نہ کھائیے۔ ڈاکٹر کے کہنے پر عمل کیجیے۔

پاؤں کی سوجن

آخری ایام میں بعض عورتوں کے پاؤں بھی سوج جاتے ہیں۔

ایسا ہو تو بیٹھتے اور لیٹتے وقت وہی طریقہ استعمال کیجیے جو رگیں پھول جانے کے تحت بتایا گیا ہے۔ اس سے خون کی گردش ٹھیک ہو جائے گی اور پاؤں نہیں سوجیں گے۔ اگر یہ طریقہ کارگر نہ ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے چاہے سوجن معمولی ہی ہو۔

بے خوابی

رات کو نیند نہ آنے کی شکایت پلنگ اور بستر کے معمولی ردّ و بدل سے دُور ہو سکتی ہے۔ پہلے یہ دیکھیے کہ آپ کا بستر آرام دہ ہے یا نہیں؟ دری، چادر، تکیوں یا چارپائی میں کوئی نقص ہو تو اُسے دُور کیجیے۔ چارپائی ٹھیک جگہ نہ بچھی ہو تو کسی دُوسری جگہ یا کسی اور زاویے سے بچھائیے۔ بڑھے ہوئے پیٹ کی وجہ سے لیٹنے میں تکلیف ہوتی ہو تو دونوں پہلوؤں میں تکیے رکھ لیجیے۔ اس سے پیٹ کو سہارا ملے گا۔ ایک تکیہ گھٹنوں کے نیچے بھی رکھ لیں تو اچھّا ہے۔

بستر پر لیٹ کر گرم دُودھ کی چُسکیاں لینے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔ یہ بھی آزمائیے۔ پھر بھی نیند نہ آئے تو ڈاکٹر سے کہیے۔ وُہ آپ کو کوئی نیند لانے والی دوا دے گی جتنی مقدار ڈاکٹر بتائے اُتنی ہی کھائیے۔ اس سے زیادہ ہرگز نہیں۔

سستانے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔

درد

حاملہ عورتیں اکثر پیٹ میں درد کی شکایت کرتی ہیں۔ یہ درد پیٹ میں بچے کی حرکت یا بعض داخلوں پر رحم کا دباؤ پڑنے سے ہوتا ہے۔ یہ کوئی فکر کی بات نہیں۔ پھر بھی ڈاکٹر کو ضرور بتائیے۔

اسی طرح دردِ سر، متلی (اگر تین ماہ بعد تک بھی ہوتی رہے) ہاتھ پیروں یا چہرے کی سوجن یا بینائی میں کسی قسم کا نقص ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

جذبات کی حسّاسیّت

حمل کے زمانے میں عورتوں کے جذبات بہت نازک اور ڈھلمل سے ہو جاتے ہیں۔ کبھی آپ کا خواہ مخواہ رونے کو جی چاہے گا اور کبھی کھِل کھلا کر ہنسنے کو۔ معمولی معمولی باتوں سے دل کو ٹھیس لگے گی اور ذرا سی بات پر قہقہہ مار کر ہنس پڑیں گی۔

یہ حالت عارضی ہوتی ہے۔ اس سے گھبرائیے نہیں۔ جسم اور ذہن کو پاک و صاف رکھیے۔ اچھی چیزوں کا تصوّر کیجیے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہیے۔

خطرا

حمل کے زمانے میں آپ ایسے لوگوں سے نہ ملیے جو کسی چھوت

ن بیماری میں مُبتلا ہوں۔ چیچک یا کھسرا کے مریضوں کا تو سایہ بھی اپنے اُوپر نہ پڑنے دیں۔

اگر حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں کھسرا نکل آئے تو اس سے پیٹ کے بچّے کی آنکھوں، کانوں یا دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس زمانے میں آپ اتفاقیہ کسی ایسے بچّے کو گود میں لے لیں جس کے کھسرا نکل چکی ہو یا بعد میں نکل آئے تو ڈاکٹر کو مطّلع کیجیے۔ وہ آپ کے احتیاطی ٹیکہ لگا دے گا۔



حمل کے نو مہینے

جنین کی نشو ونما کے دوران میں ماں کے اعضا انقلابی دور سے گذرتے ہیں اور اس کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ ہم ان ماہ بماہ تبدیلیوں کا حال مختصراً بیان کرتے ہیں۔

پہلے تین مہینے

حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں آپ اپنے جسم میں کچھ زیادہ تبدیلی محسوس نہیں کریں گی۔ علاماتِ حمل کے باب میں بتایا جا چکا ہے کہ حمل ٹھہرنے کے بعد چھاتیاں بھاری اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اس کے سوا جسم میں اور کوئی نمایاں تبدیلی نہیں ہوتی۔
شروع میں آپ کو بار بار پیشاب آئے گا۔ مگر یہ عارضی چیز ہے تیسرے مہینے کے آخر میں یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ فرج سے لعاب دار مادہ بھی نکلتا ہے۔ مگر جیسا کہ بتایا جا چکا ہے۔ یہ بھی

۹ - پلاسٹک کی واٹر پروف تیلونیں ۲ عدد

۱۰- بچھونا یا توشک ۳ عدد

سردیوں میں اس کے اندر روئی بھر لی جاتی ہے۔ بچّے کے قد سے بڑا ہونا چاہیئے۔

۱۱- سوتی چادریں ۴ عدد

۱۲- ربڑ کی چادریں ۲ عدد

یہ بچھونے پر بچھائی جاتی ہیں تاکہ وہ پیشاب سے محفوظ رہے۔ نرم دیکھ کر لیں۔

پوتڑے

پوتڑے انگریزی حرف T کی شکل کے ہونے چاہییں۔ عموماً سوتی کپڑے کے بنائے جاتے ہیں۔ لیکن تولیوں کے پوتڑے بہتر ہیں۔ گھر میں پھٹے پرانے تولیے ہوں تو انہیں دھلوا کر استعمال کیجیے۔ تینوں کنارے ملا کر سیفٹی پن لگائیے اور اس بات کی احتیاط کیجیے کہ پن کھلی نہ رہ جائے۔

پلاسٹک کی تیلونیں

اس قسم کی تیلونیں بازار میں عام ملتی ہیں اور بچّے اور ماں دونوں کے لیے آرام دہ ہیں۔ یہ پانی میں نہیں بھیگتیں۔ ان میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ طبّی نقطۂ نظر سے مُضر نہیں۔

آخری تین مہینے

آخری تین مہینوں میں آپ کے جسم میں کافی تبدیلی ہو جائے گی اگر زیادہ بوجھ معلوم ہو اور آپ کسی سہارے کی ضرورت محسوس کریں تو زچگی کی پیٹی استعمال کیجیے لیکن اگر آپ کے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوں اور آپ بغیر کسی سہارے کے سیدھی چل پھر سکتی ہوں تو پھر پیٹی کی ضرورت نہیں۔

ان ایام میں آپ کو بعض وقت سانس لینے میں دِقت ہو گی اور آٹھویں مہینے کے آخر میں ایسا معلوم ہو گا جیسے بچہ بہت اُوپر چڑھ گیا ہے۔ اس سے آپ کے مثانے پر دباؤ پڑے گا اور آپ کو بار بار پیشاب آنے لگے گا۔ لیکن نویں مہینے یہ شکایت آپ ہی آپ دُور ہو جائے گی کیونکہ اس مہینے میں بچہ نیچے پیڑو کی طرف آجاتا ہے۔

جُوں جُوں بچے کی پیدائش کے دن نزدیک آنے جائیں گے۔ آپ کے صبر کا پیمانہ لبریز ہوتا جائے گا۔ آپ چاہیں گی کہ جو کچھ ہونا ہے جلد ہو جائے۔ مگر قدرت کو آپ کی بے چینی اور اضطراب سے کوئی دلچسپی نہیں۔ وہ اپنا کام وقت ہی پر کرے گی۔ اس لیے آپ کو راضی برضا رہنا چاہیے۔ بے چینی اور گھبراہٹ سے آپ اپنے آپ ہی کو تکلیف پہنچائیں گی۔

استقبال کی تیاری

بہت کم مائیں ایسی ہوتی ہیں جو بچّے کی پیدائش سے پہلے اس کے کپڑے وغیرہ تیار کر کے نہیں رکھ لیتیں۔ ورنہ پھوہڑ سے پھوہڑ عورت بھی کچھ نہ کچھ ضرور کر لیتی ہے۔

کپڑے موسم کے مطابق بنانے چاہییں۔ یعنی بچہ گرمیوں میں پیدا ہونے والا ہو تو گرمیوں کے اور جاڑوں میں ہونے کی اُمّید ہو تو جاڑوں کے۔ کپڑوں کی تیاری تین چار مہینے پہلے ہی شروع کر دیجیے۔ اس سے آپ کی طبیعت بہلی رہے گی۔

بچّے کے کپڑے

جب تک بچہ بیٹھنے کے قابل نہیں ہوتا اُس کے لیے سیدھے سادے کپڑے ہی ٹھیک ہیں اور وہ بھی واجبی سے۔ البتہ جب وہ گھٹنوں چلنے لگے گا تو بہت سے چھوٹے موٹے کپڑوں کی ضرورت

ہو گی۔ گھٹنے والے بچے منٹوں میں کپڑے خراب کر لیتے ہیں اور جب تک دن میں چھ سات دفعہ بدلوائے نہ جائیں۔ بچہ صاف ستھرا نہیں رہ سکتا۔

کپڑا اچھا ہے کیسا ہی ہو۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیے کہ وہ نرم اور ملائم ہو۔ ہلکا کھلے گلے کا۔ ڈھیلا ڈھیلا۔ تاکہ آسانی سے پہنایا اور اتارا جا سکے۔ اور بچہ اسے پہن کر ہاتھ پاؤں بھی مار سکے۔

نیچے ضروری کپڑوں کی فہرست دی گئی ہے۔ اسے آپ موسم اور حالات کے مطابق کر سکتی ہیں:

۱۔ پوتڑے — کم سے کم دو درجن
۲۔ قمیص یا فراک — ۴ عدد
۳۔ سویٹر یا فرغل — ۲ عدد
۴۔ شب خوابی کا لباس — ۲ جوڑے

یہ فلالین کا ہوتا ہے اور بازار میں ملتا ہے۔ اس کا یہ فائدہ ہے کہ رات کو رضائی وغیرہ سرک جائے تو بچہ سردی سے بچا رہتا ہے۔

۵۔ شال اور رضائی — ۲-۲
۶۔ موزے — ۳ جوڑے
۷۔ ٹوپی یا اونی رومال — ۲ عدد
۸۔ دستانے — ۳ جوڑے

۹ - پلاسٹک کی واٹر پروف تپلونیں ۲ عدد

۱۰- بچھونا یا توشک ۳ عدد

سردیوں میں اس کے اندر روئی بھر لی جاتی ہے۔ بچے کے قد سے بڑا ہونا چاہیئے۔

۱۱- سوتی چادریں ۴ عدد

۱۲- ربڑ کی چادریں ۲ عدد

یہ بچھونے پر بچھائی جاتی ہیں تاکہ وہ پیشاب سے محفوظ رہے۔ ترم دیکھ کر لیں۔

پوتڑے

پوتڑے انگریزی حرف T کی شکل کے ہونے چاہییں۔ عموماً سوتی کپڑے کے بنائے جاتے ہیں۔ لیکن تولیوں کے پوتڑے بہتر ہیں۔ گھر میں پھٹے پرانے تولیے ہوں تو انہیں دھلوا کر استعمال کیجیے۔ تینوں کنارے ملا کر سیفٹی پن لگائیے اور اس بات کی احتیاط کیجیے کہ پن کھلی نہ رہ جائے۔

پلاسٹک کی تپلونیں

اس قسم کی تپلونیں بازار میں عام ملتی ہیں اور بچے اور ماں دونوں کے لیے آرام دہ ہیں۔ یہ پانی میں نہیں بھیگتیں۔ ان میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ طبی نقطۂ نظر سے مضر نہیں۔

یہ پتلونیں پوتڑے کے اُوپر پہنائی جاتی ہیں۔ ان کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ بچّے کا پیشاب اور پاخانہ ان کے اندر ہی رہتا ہے۔ باہر نہیں نکلتا اور بچّے کا بچھونا اور کپڑے وغیرہ خراب نہیں ہوتے۔ علاوہ بریں ہر شخص بچّے کو بلا جھجک گود میں بھی لے سکتا ہے۔

یہ پتلون آپ بچّے کو ہر وقت پہنا سکتی ہیں مگر گاہے گاہے دیکھتی رہیے کہ اس نے پیشاب تو نہیں کر دیا۔ پوتڑا دیر تک گیلا نہیں رہنا چاہیے۔

قمیص یا فراک

ننھے بچّوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اس لیے قمیص یا فراک سُوتی یا ریشمی کپڑے کے ہونے چاہییں۔ اُونی نہیں۔ اُون بدن میں چُبھتی ہے۔ نرم فلالین بھی بے ضرر ہے۔ اس کے اُوپر اُونی سویٹر پہنایا جا سکتا ہے۔ قمیصوں اور فراکوں کے بٹن پیچھے لگائیے۔ یہ کپڑے حتّی الامکان ڈھیلے ڈھالے ہوں اور گلا اتنا کھلا ہو کہ بچّے کا سر بآسانی اس میں سے گذر سکے۔

سویٹر

دو پلڑوں والے ہونے چاہییں تاکہ بٹن کھول کر آسانی سے

اُتارے جا سکیں۔ بٹن آگے لگائیے۔ بند گلے کے سویٹروں سے بچے کو تکلیف ہوتی ہے۔ شدید سردی میں سویٹر کے نیچے رُوئی بھری صدری بھی پہنائی جاتی ہے۔

شال

یہ آپ خود بُن لیجیے۔ اتنی بڑی ہو کہ بچہ بخوبی لپیٹ سکے۔ شال میں لپیٹ کر بچہ میٹھی نیند سوتا ہے۔

ہمارے ہاں عموماً شال کے ساتھ رضائی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بہر حال شال ضرور ہونی چاہیے۔ اس سے بچے کو باہر لے جانے میں سہولت ہوتی ہے۔

دستانے

شدید سردی میں بچے کو دستانے ضرور پہنانے چاہییں۔ کیونکہ بچہ شال یا رضائی سے ہاتھ باہر نکال لیتا ہے۔ ننھے بچے کے دستانوں میں اُنگلیاں بنانے کی ضرورت نہیں۔ موزوں کی طرح بُنیے۔

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھیے کہ بچے کپڑے اُتارنے اور پہنانے سے بہت گھبراتے ہیں۔ خصوصاً ایسے کپڑوں سے تو ان کی جان جاتی ہے جو کھینچ تان کر اُتارے اور پہنائے جائیں۔ اس لیے کپڑے ایسے ہوں کہ آسانی سے اُتارے اور پہنائے جا سکیں۔

دوسری چیزیں

گھر میں جگہ ہو تو بچے کے لیے علیحدہ کمرہ مخصوص کر دینا بہتر ہے جو صاف ستھرا اور ہوا دار ہو۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سونے کے کمرے کے کسی کونے میں بچے کے لیے جگہ بنا دیجیے ہو سکے تو اسے باقی کمرے سے الگ کرنے کے لیے سکرین یا اوٹ لگا دیجیے۔ جگہ ایسی منتخب کریں کہ وہاں ہوا اور روشنی کا بخوبی گذر ہو۔

پلنگڑی یا جھولا

بچے کے لیے ایسی پلنگڑیاں یا جھولے محفوظ رہتے ہیں جن کے چاروں طرف رکاوٹیں لگی ہوں۔ ایسی پلنگڑیاں بازار میں مل جاتی ہیں۔ ننھے بچے کے سر کے نیچے تکیہ رکھنے کی ضرورت نہیں۔ ایسا تکیہ تو بھول کر نہ رکھیں جس میں پَر بھرے ہوں یا جو بہت نرم ہو۔ اگر بچہ اوندھا ہو گیا تو اس کی سانس گھُٹ جائے گی۔

نہانے کا برتن

بازار میں پلاسٹک اور تام چینی کے بڑے بڑے تسلے ملتے ہیں۔ بچہ جب تک بیٹھنے کے قابل نہ ہو اُسے تسلے ہی میں نہلائیے۔ عموماً مائیں بچوں کو پیروں پر لٹا کر نہلاتی ہیں۔ یہ طریقہ غیر محفوظ اور

تکلیف دہ ہے۔

بچّہ ٹوکری

بچّے کی ضرورت کی چیزیں ایک ہی جگہ رکھیے تاکہ انہیں ڈھونڈنا نہ پڑے۔ اس کے لیے ڈھکنے دار ٹوکری موزوں رہے گی۔ یہ بازار میں مل جاتی ہے۔ اس ٹوکری میں آپ بچّے کا صابن، پوڈر، برش، پوتڑے، سیفٹی پنیں وغیرہ رکھ سکتی ہیں۔

سیفٹی پنیں

سیفٹی پنوں کی نوکیں تیز ہونی چاہئیں تاکہ وہ پوتڑے کی تہوں میں آسانی سے گھُس سکیں۔ خریدتے وقت ان کی نوکیں ضرور دیکھ لیجیے۔

صابن

عمدہ اور خوشبودار نہانے کا صابن خریدیں۔ گھٹیا صابن سے بچے کی جلد کو نقصان پہنچے گا۔

پوڈر

بچّے کو نہلانے یا کپڑے بدلنے کے بعد اس کے جسم اور ہاتھ پیروں کی انگلیوں کے درمیان ہلکا سا پوڈر چھڑکیے۔ اندھا دھند بوچھاڑ کرنا ٹھیک نہیں۔ اچھی قسم کا بے بی پوڈر خریدیے۔ پرکلنگ سیٹ

پوڈر ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس سے جسم پر چلن پڑتی ہے۔ مزید احتیاط کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرلیں۔

پوتڑوں کا برتن

پاخانے میں تھڑے ہوئے پوتڑے ادھر اُدھر پڑے بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ انہیں کسی برتن میں رکھیے۔ بازار میں اینمل کا ڈھکنےدار ڈبا ملتا ہے، اس مقصد کے لیے وہ ٹھیک رہے گا۔ دو ڈبے لے لیں تو اچھا ہے۔ ایک میں پیشاب کے پوتڑے رکھیں اور دوسرے میں پاخانے کے۔

دُودھ کی بوتل

بچے کو ڈبے کا دودھ پلانا ہے تو آٹھ اونس کی ۲-۳ بوتلیں (فیڈر)، بوتل صاف کرنے کا برش اور چار نپل بھی پہلے سے خرید کر رکھ لیجیے۔

بچہ گاڑی

اگر آپ یا آپ کے شوہر بچے کو ہوا خوری کے لیے گھر سے باہر لے جانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ایک بچہ گاڑی (پرام) خرید لیجیے۔ گاڑی کے اسپرنگ اچھے ہوں تاکہ بچے کو جھٹکے نہ لگیں۔ گاڑی زیادہ گہری بھی نہیں ہونی چاہیے اور نہ اتنی اُتھلی کہ بچہ جھٹکے سے نیچے

گر پڑے۔ بھاری بھر کم گاڑیوں سے ہلکی پھلکی بہتر رہتی ہیں۔
بچے کو شروع میں روشنی بری نہیں لگتی۔ مگر جب وہ ذرا بڑا ہو جاتا ہے تو زیادہ روشنی میں اس کی نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے۔
گرمیوں میں دوپہر کو کمرہ نیم تاریک ہونا چاہیے۔ رات کو کم پاور کا بلب جلائیے۔

زچگی کے لیے ضروری اشیا

اگر آپ گھر پر زچگی کی خواہش مند ہیں تو بچے کی پیدائش سے ایک ہفتہ قبل مندرجہ ذیل چیزیں منگوا کر رکھ لیں۔ جس لیڈی ڈاکٹر یا مڈوائف کو آپ نے بُک کیا ہے، ممکن ہے وہ ان اشیاء میں کچھ گھٹا بڑھا دے۔ اس سے ضرور مشورہ کیجیے۔

بڑے تولیے	۶
چھوٹے تولیے	۶
رُوئی کا گولہ	۱ پونڈ
گاز یا گاج سا	۱ رول
گرم پانی کی بوتل	۱
ڈیٹول	۱ شیشی

ربڑ کی چادر	۱	چلمچی	۱
نہانے کا صابن	۱	ٹالک پوڈر	۱ ڈبا

جنین کی نشو ونما

ماں کے پیٹ میں بچّے کی نشو ونما قدرت کا ایک ایسا کرشمہ ہے کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے مگر اس نشو ونما کا حال بتانے سے پہلے ہم آپ کو یہ بتائیں گے کہ عورت کے آلاتِ تناسل کیا ہیں حیض یا ماہواری کیوں آتی ہے اور حمل کیسے ٹھہرتا ہے۔

نسوانی آلاتِ تناسُل

یعنی وُہ آلات یا اعضا جو حمل ٹھہرنے، جنین کی نشو ونما اور بچّے کی پیدائش میں مدد دیتے ہیں۔ یہ فرج (اندامِ نہانی)، رحم (بچّہ دانی) اور بیضہ دانیوں (انڈکیسیوں) پر مشتمل ہیں۔

فرج اُس تمام حصّے کو کہتے ہیں جس میں سے پیشاب نکلتا ہے اور جس کے اندر رحم بھی ہوتا ہے۔ فرج کے دو ہونٹ ہوتے ہیں اور ان کے درمیان دو شگاف۔ ایک آگے کی طرف، چھوٹا سا،

جس میں سے مثانے کا پیشاب خارج ہوتا ہے اور دُوسرا اندر کی طرف، پہلے سُوراخ کے مقابلے میں بڑا۔ یہ سُوراخ یا راستہ فرج کے اندرونی حِصّے تک جاتا ہے۔

فرج کے اسی سُوراخ میں تین انچ کے فاصلے پر رحم ہوتا ہے۔ تین انچ لمبا دو انچ چوڑا اور ایک انچ موٹا۔ یہ ایک سخت اور ٹھوس جسم ہے۔ اس کے گرد موٹی، پیٹھے دار دیواریں اور اندر ایک لمبا سا، تنگ خلا ہوتا ہے۔

فرج کے اندرونی سُوراخ اور رحم کے درمیان دو پیچیدہ سی نلیاں ہوتی ہیں جنہیں فیلوپین نلیاں کہتے ہیں۔ ان کا ایک مُنہ رحم سے ملا ہوتا ہے۔ دُوسرے مُنہ کی شکل خفیف کی سی ہوتی ہے اور یہ بیضہ دانی یا انڈتھیلی سے جُڑا ہوتا ہے۔ فیلوپین نلیوں کی لمبائی تین ساڑھے تین انچ ہوتی ہے۔

رحم کے پاس ہی، بادام کی شکل کی، دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں جنہیں بیضہ دانیاں یا انڈتھیلیاں کہتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک میں ہر مہینے ایک بیضہ بنتا ہے اور فیلوپین نلی میں چلا جاتا ہے۔ اگر فیلوپین نلی میں اس کا ملاپ مرد کے نطفے سے ہو گیا تو وہ اسے لے کر رحم میں آ جاتا ہے ورنہ کچھ دیر بعد فنا ہو جاتا ہے۔

اِن چیزوں کو ذہن میں رکھیے۔ آگے چل کر جب ہم بتائیں گے کہ حمل کیسے ٹھہرتا ہے تو یہ نام بار بار آئیں گے۔ اب یہ سمجھیے کہ ہر

مہینے عورت کو خون کیوں آتا ہے ؟

ماہواری کا مقصد

ماہواری ہمارے ہاں عموماً تیرہ برس کی عمر میں شروع ہوتی ہے اور چالیس (بعض حالات میں پچاس) برس کی عمر تک آتی ہے۔ ماں بننے کے لیے ماہواری آنا لازمی ہے۔ اس کے بغیر عورت حاملہ نہیں ہو سکتی۔

جب ایک ماہواری ختم ہو جاتی ہے تو رحم بارور بیضے کے استقبال کی تیاری شروع کر دیتا ہے۔ جونہی بیضہ دانی میں سے بیضہ نکل کر فیلوپین نلی کی طرف بڑھتا ہے (یہ ہم آگے چل کر بتائیں گے) تو رحم کے استر یا اندرونی جھلی میں تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ تاکہ بیضہ مرد کے نطفے کو رحم میں لا کر بحفاظت جاگزیں ہو سکے۔

ماہواری کے فوراً بعد رحم کا معائنہ کیا جائے تو اس کا استر بہت پتلا دکھائی دے گا۔ اور استر کے اندر خون بھی کم ہو گا۔ اس کے بعد یہ روز بروز موٹا ہونے لگتا ہے حتیٰ کہ اس کی موٹائی مخمل جیسی ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے اندر خون کی مقدار بھی بڑھتی رہتی ہے۔ اگر بیضہ نطفے سے بارور ہو کر رحم میں آ جائے تو نطفے کو ایک محفوظ اور آرام دہ بستر کے علاوہ خوراک کا ذخیرہ بھی مل جاتا ہے جسے وہ جنین بننے تک استعمال کرتا ہے۔

اگر بیضہ بارور نہیں ہوتا یعنی وہ نطفے سے نہیں مل پاتا تو رحم کا استر ٹوٹ جاتا ہے اور اس کے ننھے ننھے لوتھڑے خون کے ساتھ فرج کی راہ سے باہر نکل جاتے ہیں۔ یہ عمل ہر مہینے اوسطاً چار سے چھ دن تک ہوتا ہے اور اسی کو حیض یا ماہواری کہتے ہیں۔

جن عورتوں کو باقاعدہ ماہواری آتی ہے۔ اُن کے حاملہ ہونے کا امکان اُن عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ جو ماہواری کے معاملے میں بے قاعدگی کا شکار رہیں یا جن کے کئی کئی مہینے بغیر ماہواری کے گزر جاتے ہیں۔

ہر مہینے حیض آنا ماں بننے ہی کے لیے نہیں صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ جن عورتوں کی ماہواری قبل از وقت بند ہو جاتی ہے وہ بانجھ ہونے کے علاوہ طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور ان میں مردانہ پن بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

حمل کیسے ٹھہرتا ہے

عورت کے بیضے اور مرد کے نطفے کے ملاپ سے حمل ٹھہرتا ہے۔

جنسی عمل میں مرد کے عضوِ مخصوص سے ایک مادّہ نکلتا ہے۔ جسے منی کہتے ہیں۔ اس منی میں بیس کروڑ کے لگ بھگ نطفے یا زندہ جسم ہوتے ہیں۔ اتنے باریک کہ بغیر خوردبین کے نظر نہیں آتے۔

یوں سمجھیے کہ اگر گیارہ ہزار ارب نطفوں کے سر چاول کے ایک چھلکے میں رکھے جائیں تو پھر بھی اس میں تھوڑی سی جگہ خالی رہ جائے گی۔

یہ نطفے منی کے ساتھ فرج میں داخل ہو کر فیلوپین نلیوں کی طرف بڑھتے ہیں اور پھر وہاں سے رحم تک پہنچنے کی کوشش کرتے ہیں جو تین انچ کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ فیلوپین نلیاں فرج کے اندرونی سوراخ اور رحم کے درمیان میں ہوتی ہیں اور ان کی لمبائی ساڑھے تین انچ ہوتی ہے۔ جیسا کہ بتایا جا چکا ہے، ان کا ایک منہ رحم سے ملا ہوتا ہے اور دوسرا منہ، جس کی شکل قیف کی سی ہوتی ہے، بیضہ دانی سے۔

اب یہ سمجھیے کہ بیضہ دانی کسے کہتے ہیں۔ بیضہ یا انڈا اصل میں ایک طرح کا برتن ہے جس میں نطفہ داخل ہو کر محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس میں صرف اتنی ہی جگہ ہوتی ہے کہ ایک نطفہ اس کے اندر آ سکے۔

رحم سے ملی ہوئی بادام کی شکل کی دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ انہیں بیضہ دانیاں کہتے ہیں۔ انہی میں بیضہ بنتا ہے۔ ہر مہینے، ماہواری شروع ہونے سے چودہ دن پہلے، ایک بیضہ دانی میں سے بیضہ نکل کر فیلوپین نلی میں آ جاتا ہے۔ اگر اسی وقت مرد کے نطفے بھی فیلوپین نلی میں آ جائیں تو ان میں سے ایک نطفے اور بیضے

کے ملنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ ورنہ بیضہ چند گھنٹے بعد فنا ہو جاتا ہے۔

بیضے کی پیدائش اور اس کے باہر نکلنے کی مدت "بارد ذی" کا زمانہ" کہلاتی ہے اور جن دنوں میں بیضہ فیلوپین نلی میں نہیں ہوتا اس کو "محفوظ زمانہ" کہتے ہیں اور عام خیال یہی ہے کہ ان دنوں میں حمل ٹھہرنے کا امکان نہیں ہوتا۔ یہ بات ہم تفصیل سے خاندانی منصوبہ بندی کے باب میں بتائیں گے۔

اب فرض کیجیے کہ عورت کا بیضہ فیلوپین نلی میں موجود ہے اور اسی وقت مرد کے بیس کروڑ نطفے لپکتے جھپکتے وہاں پہنچ جاتے ہیں۔ اس صورت میں بیضہ اور نطفے ایک دوسرے کو اپنی طرف کھینچتے ہیں۔ مگر بیس کروڑ میں سے صرف ایک ہی نطفہ بیضے سے ملنے میں کامیاب ہوتا ہے اور بیضہ اسے اپنے اندر بٹھا کر رحم کی طرف لپکتا ہے۔ باقی ایک کم بیس کروڑ نطفے وہیں چوبیس گھنٹے کے اندر اندر مر جاتے ہیں۔

ذرا خیال کیجیے۔ اگر مرد کے نطفوں کی تعداد کے برابر عورت کے بیضے بھی پیدا ہوتے اور ان سب کا نطفوں سے ملاپ ہو جاتا تو عورت پر جو بیتتی سو بیتتی، دُنیا کا کیا حال ہوتا!

بارور بیضے کو فیلوپین نلی سے رحم تک پہنچنے میں تین دن لگتے ہیں۔ اس عرصے میں اس کے اندر کئی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ یہ بیضہ پہلے دو حصّوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ پھر اس کے سولہ۔ بتّیس اور چونسٹھ حصّے ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ بے شمار ننھے ننھے حصّوں

کا ایک گچھا سا بن جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران میں یہ ایک لمحے کے لیے بھی نہیں رُکتا۔ برابر رحم کی طرف بڑھتا رہتا ہے اور آخر کار اپنی آرام گاہ یعنی رحم میں جا کر بیٹھ جاتا ہے۔ انہی حصوں سے بعد میں بچے کے اعضا بنتے ہیں۔ کوئی ہاتھ بنتا ہے تو کوئی پاؤں۔ کوئی سر تو کوئی دل وغیرہ۔

آنول نال

اس عرصے میں رحم بیضے کو اپنے اندر بٹھانے اور نطفے کو پالنے پوسنے کا سارا انتظام مکمّل کر چکا ہوتا ہے۔ رحم کا استر جو پہلے بہت پتلا تھا اب موٹا ہو گیا ہے اور اس کے اندر خون کی مقدار بھی بڑھ گئی ہے۔ رحم کے دُوسرے غدُود بھی اپنا اپنا کام کرنے لگے ہیں۔ ان میں سے بعض غدُود کے اندر سے ایک خاص مادّہ نکلنے لگتا ہے جسے رحمی دُودھ کہتے ہیں۔ نطفہ جنین بننے تک یہی دُودھ پیتا ہے۔ اس کے بعد رحم کا استر مل ملا کر ٹکیہ سی بن جاتا ہے جس کی چھٹائی سوا انچ کے قریب ہوتی ہے۔ اس ٹکیہ کو آں وَل کہتے ہیں۔ اس کی ایک جانب رحم کی دیوار سے جُڑی ہوتی ہے اور دُوسری جنین سے۔

آنول میں ایک نلی لگی ہوتی ہے جس کا ایک سرا بار دار بیضے (جو اب کچا بچہ بن جاتا ہے) سے جُڑا ہوتا ہے۔ اس نلی کو نال کہتے

ہیں۔ اور اس میں باریک باریک خون کی نالیاں ہوتی ہیں۔ انہی نالیوں کے ذریعے جنین کا ماں کے دورانِ خون سے رابطہ قائم ہو جاتا ہے اور اُسے سیّال صورت میں مناسب غذا اور آکسیجن وغیرہ ملتی رہتی ہے۔

پانی کی تھیلی

جُوں جُوں جنین بڑھتا رہتا ہے، اس کے گرد ایک تھیلی سی بننے لگتی ہے اور مکمل ہونے کے بعد اس میں پانی بھر جاتا ہے۔ اسے پانی کی تھیلی کہتے ہیں۔ اس تھیلی میں جنین تیرتا رہتا ہے اور دُنیا کے تمام حادثوں اور تکلیفوں سے محفوظ ہو کر پرورش پاتا ہے۔ ماں کا کوئی جسمانی یا ذہنی صدمہ اس تک نہیں پہنچتا۔ پانی کی تھیلی پیدائش کے وقت پھٹ جاتی ہے۔

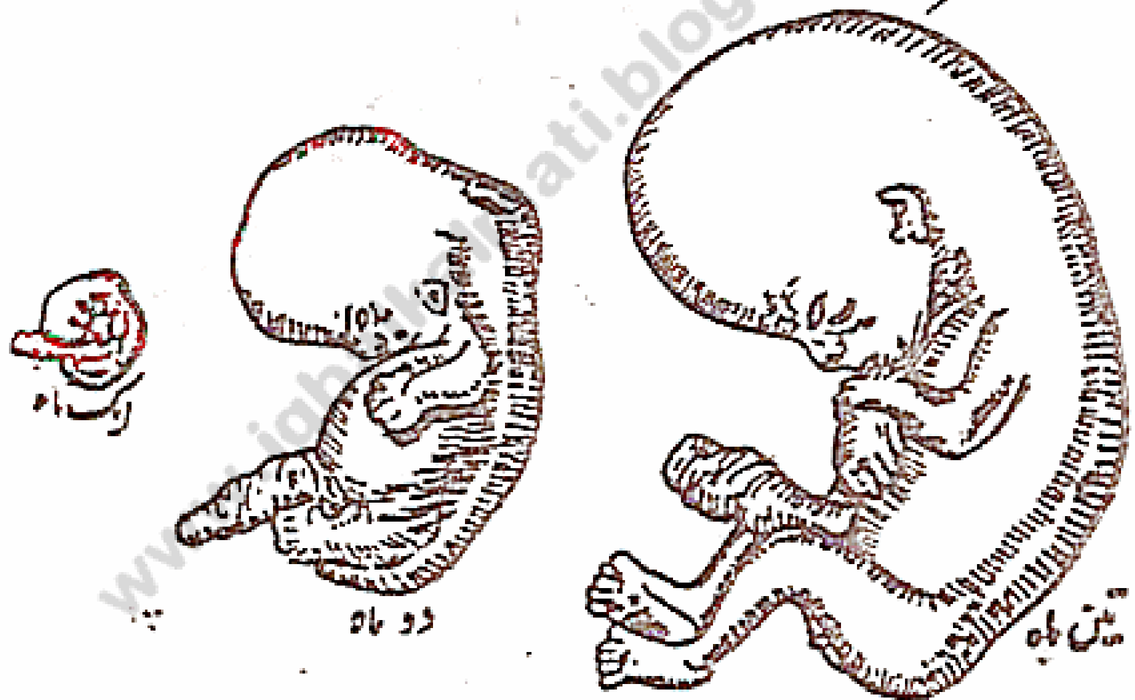
جنین کی ماہ بماہ نشوونما

نُطفے سے ملاپ کے تین دن بعد بار ور بیضے کا قطر انچ کے بیسویں حصّے، ساتویں یا آٹھویں روز انچ کے ساتویں حصّے کے برابر ہو جاتا ہے۔ ابتدائی دنوں میں کچّے بچّے کی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی، سر اور دل بہی جلدی پہچانے جا سکتے ہیں۔ پہلے مہینے کے آخر میں وہ انگوٹھے یا گلٹیاں بھی دکھائی دیتے

لگتی ہیں جو آگے چل کر بازو اور ٹانگیں بنتی ہیں۔ اس وقت کچا بچہ آدھے انچ کا ہوتا ہے۔

دوسرے مہینے کے اختتام تک اس کی لمبائی ڈیڑھ انچ تک ہو جاتی ہے۔

تین مہینے بعد چار انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کے لڑکا یا لڑکی ہونے کا پتہ آسانی سے لگایا جا سکتا ہے۔ اس وقت ڈاکٹر ماں کے خون کا معاینہ کر کے بچے کی جنس کے متعلق قطعی بات بتا سکتا ہے۔



چوتھے مہینے میں پانی کی تھیلی کافی بڑھ جاتی ہے اور بچے کا قد چھ انچ کے لگ بھگ ہو جاتا ہے اور وہ ادھر اُدھر حرکت بھی

کرنے لگتا ہے۔ اس کے بال اور ناخون بھی نکل آتے ہیں۔

اس سلسلے میں یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ جنین کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آنول نال اور پانی کی تھیلی بھی اس کے قدو قامت کے مطابق بڑھتی ہیں۔

پانچویں مہینے میں جنین کی لمبائی دس انچ تک پہنچ جاتی ہے اور وہ زیادہ چونچال ہو جاتا ہے مگر شکل بڑی ڈراؤنی ہوتی ہے۔

چھٹے مہینے وُہ "انسان کا بچہ" معلوم ہوتا ہے۔

نویں مہینے اس کا قد ستره انچ سے چوبیس انچ تک ہو جاتا ہے اور شکل تقریباً ویسی ہی ہوتی ہے جیسی پیدائش کے وقت۔

دردِ زہ

بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کے جو درد ہوتا ہے اُسے دردِ زہ کہتے ہیں۔ اس کے تین مرحلے ہیں۔

پہلے مرحلے کے دوران میں رحم کا مُنہ کھلنا شروع ہوتا ہے۔ لمبی نسیں جن سے رحم کا ڈھانچا بنتا ہے، سکڑتی ہیں اور رحم کے مُنہ کے گرد کی چکّردار نسیں ڈھیلی ہو جاتی ہیں جن سے رحم کا مُنہ کھل جاتا ہے۔ لمبی نسوں کے سکڑنے سے رحم کے اندر کی چیزوں (آنول نال اور آبی تھیلی جس میں جنین ہوتا ہے) پر دباؤ پڑتا ہے اور باہر نکلنے کے لیے رحم کے مُنہ کی طرف بڑھتی ہیں۔

لڑکی یا لڑکا

"لڑکا ہے یا لڑکی؟"
ماں بچّے کو جنم دے کر سب سے پہلے یہی بات دائی سے پوچھتی ہے۔

ہمارے معاشرے میں عورت کا جو مقام ہے اور جہیز اور مناسب بَر ملنے میں جو دقّتیں پیش آتی ہیں ان کی بنا پر باپ تو باپ ماں کی بھی یہی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے لڑکا ہی ہو۔ خال خال مثالوں کو چھوڑ کر، لڑکی کی پیدائش پر سب سے زیادہ عورتیں سوگ مناتی ہیں اور اس سے بچنے کے لیے طرح طرح کے جتن کرتی ہیں۔ ان میں ٹونے ٹوٹکوں سے لے کر حکیموں کی وہ انٹ سنٹ دوائیں بھی شامل ہیں جن سے نفع کے بجائے اُلٹا نقصان پہنچتا ہے۔

طبّی سائنس کہتی ہے کہ پیٹ کے بچّے کی جنس اُسی وقت متعیّن ہو جاتی ہے جب عورت کے بیضے سے مرد کا نطفہ ملتا ہے۔ لیکن

یہ قبض و بسط یا سُکڑنا اور پھیلنا باقاعدہ وقفوں سے ہوتا ہے اور اس دوران میں تھوڑا سا خُون بھی نکلتا ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ دردِ زِہ شروع ہو گیا ہے۔

رِحم کی نسوں کا سُکڑاؤ اور پھیلاؤ اس وقت تک جاری رہے گا جب تک رِحم کا مُنہ اتنا نہ کھُل جائے کہ اس میں سے بچّہ نکل سکے۔ پانی کی تھیلی دباؤ پڑنے سے پھٹ جاتی ہے اور اس کا پانی باہر نکلنے لگتا ہے۔

رِحم کا مُنہ کھُلتے ہی دردِ زِہ کا پہلا مرحلہ ختم ہو جاتا ہے اور دُوسرا شروع ہوتا ہے۔ پہلا مرحلہ زیادہ دیر رہتا ہے۔ عموماً بارہ سے اٹھارہ گھنٹے تک اور پہلا بچّہ ہو تو اکثر اس سے بھی زیادہ وقت لے لیتا ہے۔

دُوسرے مرحلے میں ماں کے دل میں پیٹ کے بوجھ کو باہر نکالنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ زور لگانے لگتی ہے۔

بچّے کی پیدائش کے ساتھ ہی یہ مرحلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس وقت دائی یا نرس سے کہیے کہ وہ بچّے کا ہاتھ آپ کے ہاتھ میں دے دے۔ بچّے کی اُنگلیاں آپ کی اُنگلیوں کے گرد لپٹ جائیں گی اور آپ کو ایسا سکون محسوس ہو گا جسے لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔

دردِ زہ کا تیسرا مرحلہ بچے کی پیدائش کے بیس منٹ بعد شروع ہوتا ہے اور بہت مختصر ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں آنول نال وغیرہ خارج ہوتی ہے۔

تین مہینے تک یہ بچہ بظاہر لاجنسی ہوتا ہے۔ نہ لڑکا معلوم ہوتا ہے نہ لڑکی۔ تین ماہ بعد اس میں لڑکے یا لڑکی کی خصوصیات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔

بعض عطائی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ چند خاص غذاؤں اور ورزشوں سے نرینہ اولاد پیدا کی جاسکتی ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ چونکہ بچے کی جنس تین مہینے سے قبل متعین نہیں ہوتی اس لیے اس عرصے میں اس کی جنس کو مرضی کے مطابق ڈھالا جاسکتا ہے۔

بعض عورتوں کا خیال ہے کہ اگر حاملہ زیادہ کھائے پیئے تو لڑکی ہوگی اور کم کھائے تو لڑکا۔ کچھ عورتیں اس کے خلاف نظریات رکھتی ہیں۔ یہ سب بکواس ہے اور اس میں رتی برابر بھی سچائی نہیں۔

ایک خیال یہ بھی ہے کہ شوہر عمر میں بیوی سے بڑا ہو تو لڑکا ہوگا۔ دونوں کی عمریں برابر ہوں تو لڑکی۔ ڈاکٹروں کی تحقیق اس وہم کی بھی تردید کرتی ہے۔

صحیح بات وہی ہے جو اوپر بیان کی جاچکی ہے۔ یعنی حمل کے وقت ہی بچے کی جنس متعین ہو جاتی ہے۔ اور لڑکا یا لڑکی ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ مرد کا وہ نطفہ جو عورت کے بیضے سے ملا ہے، نر ہے یا مادہ۔ نر نطفے سے لڑکا اور مادہ نطفے سے لڑکی پیدا ہوگی۔

جنسی عمل میں مرد کے کروڑوں نطفے عورت کے اندام نہانی

میں داخل ہوتے ہیں۔ ان کروڑوں میں سے صرف ایک نُطفہ عورت کے بیضے کو بارور کرتا ہے۔ اور اسی نطفے پر بچے کی جنس کا دارو مدار ہے۔

وضاحت کے لیے یُوں سمجھیے کہ مرد کے کروڑوں نُطفوں میں سے کچھ تو نر ہوتے ہیں اور کچھ مادّہ۔ یہ سب نطفے بیک وقت فرج میں داخل ہوتے ہیں اور ان میں عورت کے بیضے تک پہنچنے کی دوڑ لگ جاتی ہے۔ لیکن قدرت نے کچھ ایسا انتظام کر رکھا ہے کہ صرف ایک نُطفہ ہی بیضے سے مِل پاتا ہے۔ اب اگر اس دوڑ میں اوّل آنے والا نُطفہ نر ہے تو لڑکا ہوگا، مادّہ ہے تو لڑکی۔ یہ نطفے اتنے باریک ہوتے ہیں کہ صرف طاقتور خوردبین ہی سے دکھائی دے سکتے ہیں۔ انہیں خالی آنکھ سے دیکھنا ناممکن ہے۔

ابھی تک کوئی ایسی ترکیب یا دوا ایجاد نہیں ہوئی جس سے جنین کی جنس کو مرضی کے مطابق تبدیل کیا جا سکے۔ اور جو لوگ اس قسم کی کوششیں کرتے ہیں اُن کو سائنس کا مشورہ ہے کہ باز رہو!

جدید سائنس نے لے دے کے صرف اس بات کا کھوج لگایا ہے کہ نر نُطفہ مادّہ نُطفے کے مقابلے میں طاقتور اور جسُت ہوتا ہے اور وُہ ان رُکاوٹوں پر آسانی سے غالب آ سکتا ہے جو نُطفوں کو رحم تک پہنچنے میں پیش آتی ہیں۔

اعداد و شمار سے معلوم ہوا ہے کہ پہلا بچہ اکثر و بیشتر لڑکا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عورت کی بکارت نئی نئی زائل ہوتی ہے اور اس کے جنسی اعضا نطفوں کے رحم تک پہنچنے کی راہ میں شدید مزاحم ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں سے صرف طاقتور نطفہ ہی رحم تک پہنچ پاتا ہے۔

حالیہ تحقیقات سے ایک اور اہم بات کا انکشاف ہوا ہے۔ عورت کی اندام نہانی سے ایک تیزابی مادہ، جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں، خارج ہوتا ہے۔ یہ مادہ نطفوں کے حق میں مضر ہے اور اگر اس کی مقدار زیادہ ہو تو اس سے نطفے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس تیزابی مادے کی مقدار مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے۔ اور اس میں خاندانی اثرات کا بھی عمل دخل ہوتا ہے۔

جس عورت کی فرج سے تیزابی مادہ زیادہ مقدار میں نکلتا ہے اس کے اکثر لڑکے ہوتے ہیں کیونکہ مادہ نطفے تمام کے تمام ضائع ہو جاتے ہیں اور نر نطفوں میں سے بھی وہی نطفہ رحم تک صحیح سلامت پہنچتا ہے جو بہت طاقتور ہو جن عورتوں کے اکثر و بیشتر لڑکے ہوتے ہیں ان کی اندام نہانی میں لیکٹک ایسڈ زیادہ مقدار میں پیدا ہوتا ہے ان عورتوں کی لڑکیوں کو یہ وصف اپنی ماں سے ملتا ہے اور ان کے ہاں بھی غالب تعداد لڑکوں ہی کی پیدا ہوتی ہے۔

کچھ ڈاکٹر یا تجربین کے اسباب کی تحقیق کے سلسلے میں اس نتیجے

پر پہنچے ہیں کہ یہ عارضہ اُن عورتوں میں ہوتا ہے جن کے فرج سے خارج ہونے والے مادّے میں تیزابیت زیادہ ہوتی ہے۔ ان ڈاکٹروں نے بانجھ عورتوں کے علاج میں القلی کے مرکّبات استعمال کر کے اس تیزابیّت کو کم کر دیا اور کامیاب رہے۔ اس کامیاب تجربے سے انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ نرینہ اولاد کے خواہش مند لوگ جنسی عمل سے قبل القلی کے مرکّبات استعمال کریں تو ان کے ہاں لڑکا ہو سکتا ہے۔ یہ طریقہ چند لوگوں نے آزمایا تو بڑے حوصلہ افزا نتائج نکلے۔ لیکن یہ بہت پیچیدہ اور وقت طلب طریقۂ علاج ہے اور اس کی کامیابی القلی کی متناسب مقدار پر موقوف ہے۔ ابھی اس سلسلے میں کام ہو رہا ہے اور تا حال کوئی ایسی پیٹینٹ دوا نہیں بنی ہے جو اولادِ نرینہ کے لیے تیر بہدف ثابت ہو سکے۔

شوہر اور باپ

یہ باب آپ کے شوہر کے لیے ہے۔ اُمید تو یہ ہے کہ وُہ پوری کتاب پڑھیں گے۔ بالفرض اِتنا موقع نہ مِل سکے تو کم اَز کم یہ باب تو ضرور ہی پڑھنا چاہیے۔

بیوی کے اُمید سے ہونے کے بعد اکثر شوہر اپنے آپ کو اِس سے الگ تھلگ کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اُن کا کام ختم ہو گیا۔ اب بیوی جانے یا دائی۔ انہیں تو ہنستا کھیلتا، چاند سا بچہ چاہیے اور وُہ بھی لڑکا۔ یہ غلطی ہی نہیں ــــــ ظُلم ہے۔ شوہر کے اِس رویّہ کا بیوی پر بُرا اثر پڑتا ہے اور وہ اُسے خود غرض اور مطلبی سمجھنے لگتی ہے۔

آپ کو بچّے کی پیدائش کے سِلسلے میں اتنی ہی دلچسپی لینا چاہیے جتنی بیوی لے رہی ہے۔ بیوی کے ساتھ اپنے برتاؤ میں بال برابر بھی فرق نہ آنے دیں اور اپنے قول و فعل سے اسے یہ باور کراتے

کی کوشش کریں کہ اس کام میں تم اکیلی نہیں ہیں بھی برابر کا شریک ہوں۔ اس سے بیوی کے دل میں آپ کی قدر بڑھے گی۔ وہ آپ کو اپنا سچا ہمدم و غمخوار سمجھے گی۔ اس کا حوصلہ دو چند ہو گا اور اسے یہ دن مصیبت معلوم نہیں ہوں گے۔

آپ بیوی کی دیکھ بھال اور دلجوئی کے علاوہ آنے والے بچے کے کپڑوں اور دوسری چیزوں میں بھی دلچسپی کا اظہار کریں اور اپنی رائے بھی دیں خواہ بیوی رد ہی کر دے۔

اگر بیوی کی خواہش ہے کہ زچگی اسپتال میں ہو اور آپ گھر کو بہتر خیال کرتے ہیں تو اپنی بات پر اڑیں نہیں۔ نرمی سے، دلیلوں سے سمجھائیں۔ مان جائیں تو فبہا ورنہ سر تسلیم خم کر دیں۔

ان دنوں آپ کو اس بات کا شدت سے احساس ہو گا کہ آپ کی شریک زندگی بہت حساس ہو گئی ہے۔ ذرا سی بات سے خوش ہو جاتی ہے اور بات بات لڑنے لگتی ہے۔ یہ جذباتی عدم استحکام ناپائیدار ہے۔ کچھ دن بعد آپ ہی آپ اس کے جذبات میں ٹھہراؤ آ جائے گا۔

بعض عورتوں خصوصاً بڑھیوں کو باتیں بنانے کی عادت ہوتی ہے۔ بات کا بتنگڑ اور رائی کا پربت بنانا کوئی ان سے سیکھے۔ یہ عورتیں آپ کی بیوی کو ایسی دہشت ناک اور روح فرسا کہانیاں سنائیں گی کہ اس کی راتوں کی نیند حرام ہو جائے گی۔ وہ اس کے

دل میں طرح طرح کے وہم اور وسوسے ڈالیں گی ۔ کبھی کہیں گی کہ شام کو باہر مت نکلنا ورنہ جن بھوت چمٹ جائیں گے (کوئی ان سے پوچھے کہ جن بھوت حاملہ ہی کو چمٹنے کو رہ گئے ہیں) کبھی کہیں گی کہ چاند گرہن اور سورج گرہن سے بچو ورنہ بچّہ داغی پیدا ہو گا۔

آپ ایسی عورتوں کی صحبت سے بیوی کو بچائیں اور بیوی کے دل سے حمل اور زچگی کے متعلّق توہمات دُور کرنے کی کوشش کریں۔ اُسے سمجھائیے کہ اگر اُن عورتوں کی باتوں میں کچھ بھی صداقت ہوتی تو دُنیا کی اکثر مائیں مر جایا کرتیں یا ان کے بچّے اپاہج اور داغی پیدا ہوتے۔

آخری مہینوں میں آپ کو بیوی کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھنا پڑے گا۔ ہو سکے تو کسی رشتے کی عورت کو بُلا لیں جو گھر کے کام کاج میں اس کا ہاتھ بٹائے۔ بیوی کو اتنا کام نہ کرنے دیں کہ وہ تھک کر نڈھال ہو جائے۔ بھاری چیزیں اُٹھانے اور گھڑی گھڑی سیڑھیاں اُترنے چڑھنے سے بھی باز رکھیے۔ جہاں تک ممکن ہو اسے سیر و تفریح کرائیے اور ہر وقت ہشاش بشاش رکھنے کی کوشش کیجیے۔

جنسی تعلّقات کے بارے میں ہم گذشتہ کسی باب میں تفصیل سے لکھ چکے ہیں۔ یہاں صرف اتنا بتانا کافی ہے کہ اس معاملے میں شوہر کو بیوی کے میلان اور خواہش کا احترام کرنا چاہیے۔ اگر وہ آمادہ نہ ہو تو مجبور کرنا زیادتی ہے۔ عام حالات میں بھی عقل مند مرد بیوی

کی آمادگی اور خواہش کو ملحوظ رکھتے ہیں۔ ان دنوں تو خاص کر خودغرضی کے مظاہرے سے اجتناب لازم ہے۔

حمل کے آخری دنوں میں عورت اپنی شکل و شباہت کے بارے میں بہت حساس ہو جاتی ہے۔ اس وقت وہ شوہر کے رویّہ سے اس بات کی ہلکی سی جھلک بھی دیکھ لے کہ وہ اسے بھدّا اور بدصورت سمجھنے لگا ہے تو اس کے دل کو ٹھیس لگتی ہے۔ اور وہ احساسِ کمتری میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس کا ردِ عمل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اس چیز ہی سے نفرت کرنے لگے جو اس کی "بدصورتی" کا سبب بنی ہے۔

عورت کے لیے حسن و دلکشی دُنیا جہان کی نعمتوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ شوہر کو اس کے جذبات کا پاس کرنا چاہیے۔ آپ اُسے یقین دلائیے کہ ـــــ تم اب بھی اتنی ہی حسین ہو جتنی پہلے تھیں۔ اب بھی تمہارے کانوں پر کنول کھلتے ہیں اور ہونٹوں پر کلیاں مسکاتی ہیں وغیرہ وغیرہ۔

مقصد صرف یہ ہے کہ بیوی اپنی شکل و صورت کے بارے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہونے پائے۔ اس کے لیے الفاظ ضروری نہیں۔ دل میں خلوص ہو تو نگاہیں وہ کام کر جاتی ہیں کہ اُن کے آگے ہزار ڈکشنریاں بھی ہیچ ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ نے پہلے کبھی مشاہدہ کیا ہو۔ نہیں کیا تو اب کیجیے کہ حاملہ تندرست ہو تو اس میں ایک عجیب سی دلکشی و رعنائی

پیدا ہو جاتی ہے۔ لہذا اگر آپ اس کی تعریف کریں گے تو وہ بناوٹی نہیں، حقیقی ہو گی۔

بیوی کے دردِ زہ شروع ہو تو آپ اسے دلاسہ دیں اور اسے اسپتال لے جانے یا نرس وغیرہ بُلانے کا انتظام کریں۔ اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھیے کہ آپ نے ذرا سی گھبراہٹ ظاہر کی تو بیوی آپ سے دو گنا گھبرا جائے گی اور گھر میں ایک کہرام مچ جائے گا۔

بچے کی پیدائش کے بعد نرس آپ کو چند منٹ کے لیے بچے کو دیکھنے کی اجازت دے دے گی۔ اس وقت آپ کو جتنے بھی توصیفی الفاظ یاد ہوں وہ بچے کی تعریف میں صرف کر دیں اور یہ بات یاد رکھیں کہ گوشت کا وہ لال لال لوتھڑا ماں کی نظروں میں حسین ترین مخلوق ہے۔

زچگی کے بعد ایک ہفتہ تک زچہ کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وقت گھر میں زیادہ مہمان نہیں آنے چاہییں۔ کیونکہ شور وغل سے اس کی طبیعت گھبراتی ہے۔ آپ کو آنے والوں کی حوصلہ شکنی کرنا چاہیے۔

خوشی کا دن

بچے کی تکمیل میں چالیس ہفتے لگتے ہیں۔ لیکن اگر حاملہ اپنے آپ کو گھریلو کام کاج میں مصروف رکھے اور بچے کے استقبال کی تیاریوں میں لگی رہے تو یہ دن گزرتے معلوم بھی نہیں ہوتے۔

یہ ضروری نہیں کہ بچہ آپ کے حساب کے مطابق اسی دن اور اُسی تاریخ کو پیدا ہو۔ اس سے قدرے آگے پیچھے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے گھبرائیے نہیں۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کو دن گنتے میں غلطی ہو گئی ہو۔ بہر حال کچھ بھی ہو، ہونے والی ماں کو پتہ چل جاتا ہے کہ اب بچے کی پیدائش کا وقت قریب آ گیا ہے۔

درد کا آغاز

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں۔ پیدائش سے پہلے رحم کا منہ کھلنے کے لیے اُس کی نسیں سکڑتی اور پھیلتی ہیں اور پہلے پہل ایسا معلوم ہوتا ہے

جیسے پیٹ میں ہلکی ہلکی اینٹھن ہو رہی ہے۔ اسے نقلی درد کہتے ہیں۔ دردِ زہ وہ ہوتا ہے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد ہو۔ آپ اُسی وقت چوکنی ہو جائیے اور اگر درد بیس بیس منٹ کے وقفے سے اُٹھے، تو سمجھ جائیے کہ درد کا پہلا مرحلہ شروع ہو گیا ہے۔

پہلا مرحلہ رات کو شروع ہو، اور یہ آپ کا پہلا بچہ ہے، تو آپ آرام سے سو جائیے۔ کیونکہ یہ مرحلہ اٹھارہ سے چوبیس گھنٹے تک رہتا ہے۔ صبح کو ہو تو اسپتال جانے کی تیاری شروع کر دیجیے اور کنگھی، برش، آئینہ، منجن، ٹالکم پوڈر، خوشبو، قینچی، گھڑی اور کپڑے وغیرہ ٹوکری یا بکس میں رکھ لیجیے۔

اگر آپ کا خیال گھر ہی پر زچگی کا ہے تو اپنا کارڈ (جو آپ کو اسپتال سے ملا ہے) دے کر نرس وغیرہ کو بلوا بھیجیے اور اُسے یہ ضرور کہلوا دیجیے کہ درد کا پہلا مرحلہ شروع ہوا ہے وہ خود ہی ٹھیک وقت پر آ جائے گی۔

بعض وقت فرج سے تھوڑا سا خون بھی خارج ہوتا ہے جو درد شروع ہونے کی واضح علامت ہے۔ کبھی درد کے شروع ہوتے ہی پانی کی تھیلی پھٹ جاتی ہے اور پانی نکلنے لگتا ہے۔ ان میں سے کوئی چیز بھی ہو، یہ اس بات کی علامت ہے کہ دردِ زہ کا آغاز ہو چکا ہے اور آپ کو وضع حمل کے لیے تیار ہو جانا چاہیے۔

اگر آپ نے کسی لیڈی ڈاکٹر کو بلانے کا فیصلہ کیا ہے تو اُسے

اُس وقت تک نہ بُلوائیے جب تک درد کا دُوسرا مرحلہ شروع نہ ہو جائے کیونکہ وُہ اتنی دیر تک آپ کے پاس مشکل ہی سے بیٹھے گی۔

بچے کی پیدائش

جب آپ ہسپتال پہنچیں گی اور ڈاکٹر کو یہ یقین ہو جائے گا کہ واقعی یہ دردِ زِہ ہے تو وُہ زچگی کی تیاری شروع کر دے گی۔ ممکن ہے وہ اینیما کرائیں تاکہ آپ کا پیٹ صاف ہو جائے۔

اس کے بعد وُہ کچھ دیر کے لیے آپ کو اکیلا چھوڑ دیں گی۔ اِس عرصے میں نرس لگا ہے گا ہے آکر آپ کا معائنہ کرتی رہے گی۔ اس وقت آپ کو بہت سکون اور ڈھارس کی ضرورت ہو گی۔ اپنی کسی رشتہ دار کو ضرور ساتھ لے جائیے۔ اس کی باتوں سے دل بہلا رہے گا۔ نرس اندرونی معائنہ کر کے دیکھے گی کہ رحم کا مُنہ کھل رہا ہے کہ نہیں۔

درد کا دُوسرا مرحلہ شروع ہوتے ہی نرسیں آپ کو زچگی کے کمرے میں لے جائیں گی۔ وہاں طرح طرح کے آلات رکھے ہوں گے۔ انہیں دیکھ کر گھبرائیے نہیں۔ یہ چیزیں بہت نازک کیس ہی میں استعمال کی جاتی ہیں۔ عام زچگی میں ان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آپ اپنے آپ کو پُرسکون رکھیے۔ خوب گہری گہری سانسیں لیجیے اور یہ سمجھیے جیسے کوئی بات ہی نہیں۔

زچہ اصرار کرے تو بلا تکلیف ولادت کے لیے ڈاکٹر اسے کلوروفارم سنگھا دیتی ہے۔ جس سے وہ بیہوش ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ نے سستاتے، گہری سانسیں لینے اور باقاعدہ ورزش کر کے اپنے آپ کو زچگی کے لیے تیار کر لیا ہے تو آپ کو اس کی ضرورت نہیں آپ ہوش میں رہ کر بغیر کسی تکلیف کے اس مرحلے سے گزر سکتی ہیں۔ یہاں یہ بات یاد رکھیے کہ اپنے بچے کی پہلی آواز سننا ماں کی زندگی کا سب سے زیادہ پُر مسرت لمحہ ہوتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اگر آپ اپنی تمام تر توجہ بچے پر مرکوز کر دیں تو دردِ زہ کا تیسرا مرحلہ بڑی آسانی سے گزر جاتا ہے۔ اس مرحلے میں رحم سے آنول نال اور پھٹی ہوئی پانی کی تھیلی نکلتی ہے۔ اگر ضرورت پڑی تو نرس آپ کے پیٹ وغیرہ کی مالش کرے گی جس سے پٹھوں کی اینٹھن اور دکھن ختم ہو جائے گی اور آپ آرام محسوس کریں گی۔

چھاتیوں میں دودھ

تیسرے یا چوتھے دن آپ کی چھاتیوں میں دودھ اترنا شروع ہو جائے گا۔ لیکن آپ اس سے پہلے ہی بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کیجیے۔ دودھ اترنے سے قبل زچہ کی چھاتیوں میں سے پانی کا سا پتلا مادّہ نکلتا ہے۔ یہ بہت زود ہضم اور مفید چیز ہے۔ بچے کو

اس سے محروم نہ رکھیے۔

جب تک دودھ کا اخراج باقاعدہ نہ ہو جائے، بچّے کو صرف چند منٹ چھاتی سے لگائیے۔ بچّہ خود بھی پہلے پہل دیر دیر سے، تھوڑا تھوڑا پیئے گا۔ پہلے اور دوسرے دن شاید چھ چھ یا آٹھ آٹھ گھنٹے بعد۔ لیکن پھر ہر چار گھنٹے کے بعد اسے دودھ کی ضرورت محسوس ہو گی۔

جب آپ بچّے کو چھاتی سے لگائیں تو آپ کی ممتا جاگی ہوئی ہو۔ آپ کی ہر حرکت اور ہر لفظ میں بے پناہ پیار لہریں مار رہا ہو۔ آپ کی شفقت سے بچّے کو اس بات کا احساس ہو گا کہ وہ اپنی ماں کی گود میں ہے اور تمام آفات و مصائب سے محفوظ ہے۔

پیدائش کے بعد

عام طور پر بچے کی پیدائش کے بعد زچہ دس دن تک آرام کرتی ہے۔

وضع حمل کے بعد آپ کو یہ دیکھ کر اطمینان ہو گا کہ آپ کا پیٹ پہلے کی طرح ہلکا پھلکا ہو گیا ہے اور اب آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔ لیکن ظاہر پر نہ جائیے۔ بچے کے ساتھ رحم بھی بڑھتا ہے اور آخری دنوں میں نیچے پیڑو کے پاس آجاتا ہے۔ اُسے سکڑنے اور اپنی اصل جگہ پر جاتے میں چند ہفتے لگیں گے۔ لہذا اس دوران میں آپ زیادہ سے زیادہ آرام کیجیے۔

نفاس

بچے کی پیدائش کے بعد کچھ عرصے تک رحم سے آلائش نکلتی ہے۔ جسے نفاس کہتے ہیں۔ ابتدائی چار پانچ دنوں میں اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔

پھر بتدریج رنگت بدلنے لگتی ہے حتٰی کہ آخر میں جا کر بالکل سفید ہو جاتی ہے۔ یہ اس بات کی نشانی ہے کہ اب آپ "پاک و صاف" ہو گئی ہیں۔ اگر زچگی کے دس بارہ دن بعد خون زیادہ بہنے لگے یا اس میں سے سخت بدبو آئے۔ تو فوراً ڈاکٹر کو بتائیے۔

طبی معائنہ

زچگی کے کچھ دن بعد معائنہ کرانا ضروری ہے۔ پہلا معائنہ پیدائش کے آٹھویں یا نویں روز ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیٹ، چھاتی اور ٹانگیں دیکھتی ہے اور یہ معلوم کرتی ہے کہ رحم کہاں اور کس حالت میں ہے۔ اس کے علاوہ خون کا دباؤ بھی دیکھا جاتا ہے۔

دوسرا معائنہ چوتھے اور چھٹے ہفتے کے درمیان کیا جاتا ہے۔ اس میں پیٹ، پیڑو، رحم اور چھاتیاں دیکھی جاتی ہیں۔ پیشاب ٹسٹ کیا جاتا ہے اور خون کا دباؤ اور وزن ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ آپ یہ معائنہ ضرور کرائیں۔ کیونکہ خرابی کو شروع ہی میں نہ روکا جائے تو آگے چل کر بہت تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

درد

رحم کے سکڑنے سے بعض وقت درد محسوس ہوتا ہے۔ خصوصاً بچے کو دودھ پلاتے وقت۔ عموماً یہ درد بہت ہلکا سا ہوتا ہے۔

اگر ناقابلِ برداشت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وُہ دوا دے دے گی۔

چھاتیاں

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے، چھاتیوں میں دُودھ تیسرے یا چوتھے روز اُترنے لگتا ہے۔ اور وہ سخت اور بھری بھری معلوم ہوتی ہیں۔ عموماً بچّہ ہی چھاتیوں کو خالی کرتا رہتا ہے۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے اتنا دُودھ نہ پی سکے اور رسد طلب سے زیادہ ہو تو فالتو دُودھ نکال دیجیے۔ اس کام کے لیے بازار میں ایک خاص آلہ ملتا ہے۔

چھاتیوں میں دُودھ جمع نہیں ہونا چاہیے۔ اگر وُہ جم گیا تو آپ کو بہت تکلیف ہو گی۔

پیشاب

وضعِ حمل کے بعد زچّہ کو چند روز کثرت سے پیشاب آتا ہے۔ پیشاب کرنے میں دقّت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیے۔ وہ ایک آلہ کے ذریعے مثانہ صاف کر دے گی۔ اس آلہ سے تکلیف نہیں ہوتی۔ بلکہ مثانہ خالی ہونے کے بعد راحت کا احساس ہوتا ہے۔

ماہواری

جو مائیں بچّوں کو اُوپر کا دُودھ پلاتی ہیں اُنہیں زچگی کے چار

چھ ہفتے بعد ماہواری آنے لگتی ہے۔ بعض حالات میں تین چار مہینے بھی لگ جاتے ہیں۔ جو مائیں اپنا دودھ پلاتی ہیں انہیں عموماً پانچ چھ مہینے تک ماہواری نہیں آتی۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ دودھ پلانے کی پوری مدت وہ ماہواری سے محفوظ رہتی ہیں۔

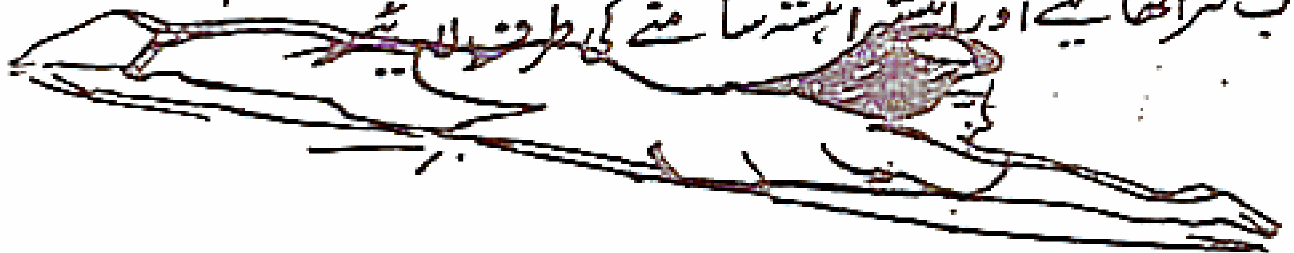
پہلی ماہواری کچھ بدلی ہوئی سی ہوتی ہے۔ اس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ دوسری ماہواری معمول کے مطابق آئے گی۔

پیدائش کے بعد کی ورزشیں

ورزش نمبرا



بستر پر پیٹ کے بل یعنی اوندھی لیٹ جائیے۔ سر ہاتھوں کے درمیان میں ہو۔ چہرہ دائیں یا بائیں طرف اور دونوں پاؤں باہم ملے ہوئے۔ اب سر اٹھائیے اور آہستہ آہستہ سامنے کی طرف لائیے

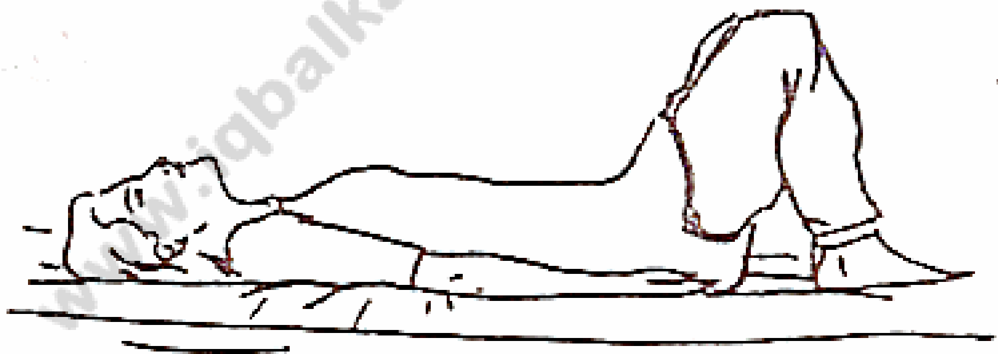


اس کے بعد بازو سامنے کی طرف پھیلائیے اور ساتھ ہی دونوں رانیں سختی سے ملا لیجیے۔ اس سے چوتڑ اور پیٹ کے پٹھے تن جائیں گے۔ چند لمحے اسی طرح رہنے کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ جب تک تھکن کا احساس نہ ہو کیے جائیے۔

ورزش نمبر ۲

یہ ورزش بھی پہلی ورزش کی طرح کی جاتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ پہلی میں پیٹ کے بل لیٹتے ہیں اور اس میں چت۔ ان ورزشوں میں جب آپ ہاتھ پیروں کو اکڑائیں تو خوب گہری سانس لیں اور جب ڈھیلا چھوڑیں تو سانس بھی چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر ۳



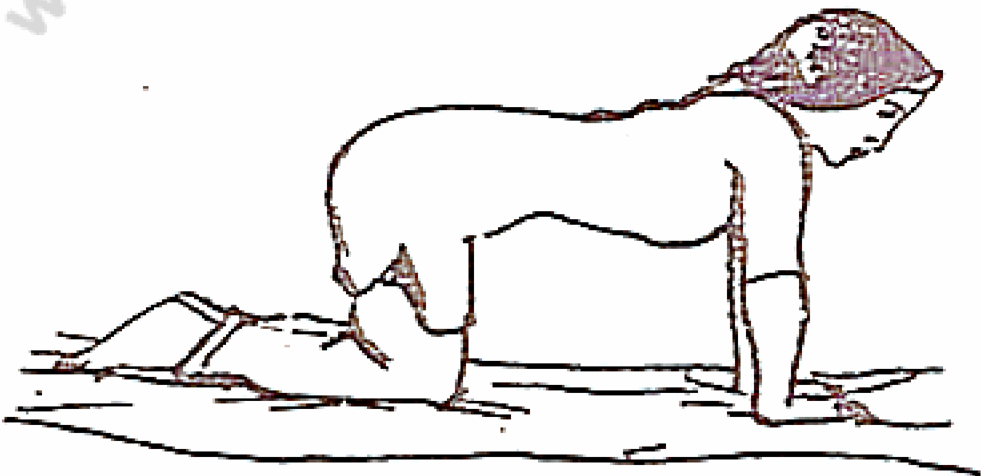
چت لیٹ جائیے۔ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو پہلوؤں کے متوازی۔ اب پیروں کو آہستہ آہستہ سکیڑ کر گھٹنے اوپر اٹھائیے۔ پیروں کے تلوے بستر سے لگ جائیں گے اس کے

بعد دونوں ہاتھ نیچے سے جا کر چوتڑ اوپر اٹھائیے۔ رانیں آپس میں ملی ہوئی ہوں اور چوتڑا ور ریڑھ کے پٹھے تنے ہوئے۔ چند لمحے اسی حالت میں رہنے کے بعد آہستہ آہستہ پہلی پوزیشن پر واپس چلی جائیے۔ بار بار کیجیے۔

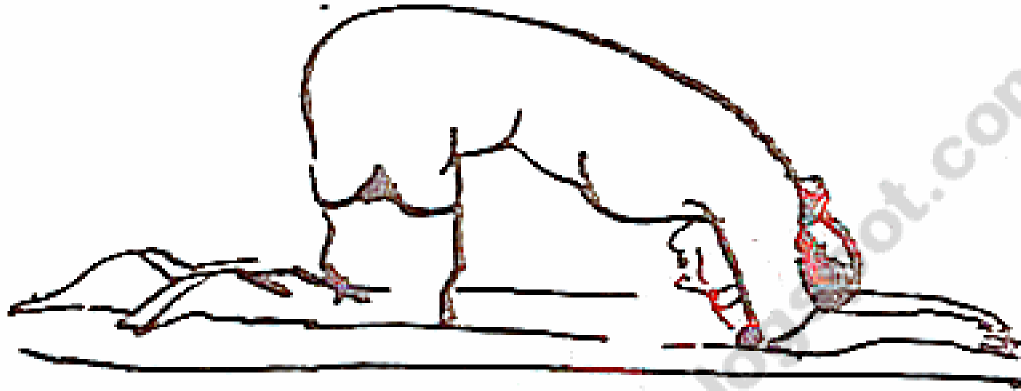


ورزش نمبر ۴

ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل جھک جائیے۔ دونوں ہاتھ کاندھوں کے متوازی ہوں۔ رانیں، گھٹنے اور پیر باہم ملے ہوئے۔



اب سر سینے کی طرف موڑ کر کہنیاں بستر پر ٹیک دیجیے۔ ساتھ ہی چوتڑوں اور رانوں کو خوب بھینچیے۔ پیٹ پچکا ہوا اور کمر کمان کی طرح کھنچی ہوئی ہو۔



بعد ازاں بازو ڈھیلا کر کے جسم کو پیچھے لے جائیے۔ حتیٰ کہ چوتڑ ایڑیوں پر ٹک جائیں۔ منہ گھٹنوں کی طرف ہونا چاہیے۔ چند لمحے اسی طرح رہنے کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔ بار بار کیجیے۔

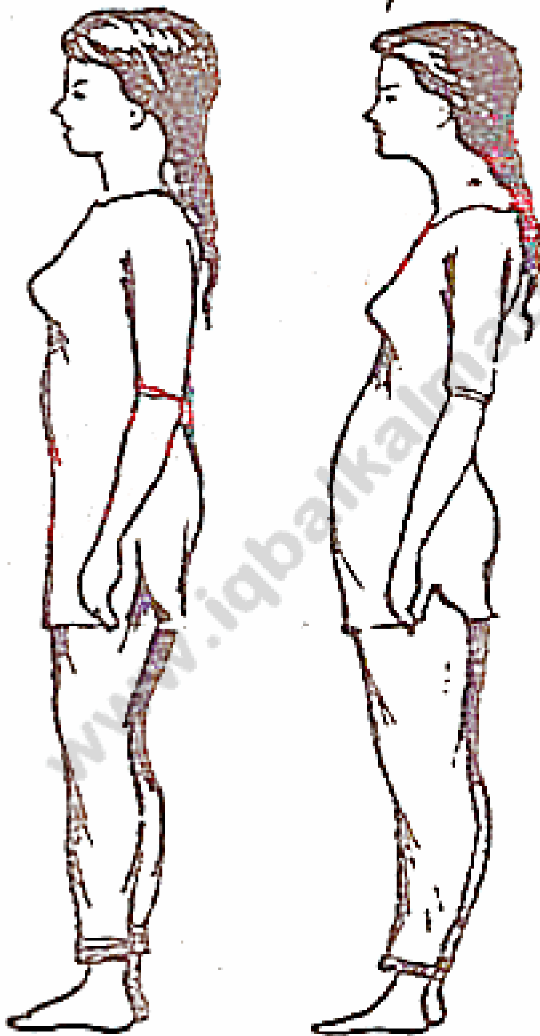


اس طریقے سے جسم کے تمام پٹھوں کی ورزش ہو جائے گی اور رحم کو بھی اپنی جگہ پہنچنے میں مدد ملے گی۔

کھڑے ہونے کا صحیح طریقہ

زمانۂ حمل میں پیٹ جھکا کر کھڑے ہونے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ زچگی کے بعد اس عادت کو دُور کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح کھڑے ہونے سے جسم بھدّا لگتا ہے۔

کھڑے ہونے کی حالت میں ایڑیوں پر بوجھ دینے کے بجائے پنجوں پر بوجھ ڈالیے۔ اور بازوؤں کو بھی تنا ہوا رکھیے پیٹ اندر کو بھنچا ہوا اور کولہوں کے پٹھے اکڑے ہوئے ہوں۔ کچھ دن ایسا کرنے سے عادت پڑ جائے گی۔



خاندانی منصوبہ بندی

یہ تو مہینے جس طرح آپ نے کاٹے ہیں، آپ ہی کا جی جانتا ہے۔ یقیناً آپ یہ نہیں چاہیں گی کہ ایک سے اچھی طرح فارغ ہونے سے پہلے ہی دوسرے کی تیاری میں لگ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی صحت برباد ہو گی بلکہ گود کے بچے کی بھی صحیح نگہداشت اور تربیت نہیں ہو سکے گی۔

کوشش یہ کیجیے کہ کم سے کم تین سال تک آپ آزاد رہیں۔ بچے کو دودھ پلانا حمل نہ ٹھہرنے کی قطعی ضمانت نہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے۔ یہ بات خوب ذہن نشین کر لیجیے۔

ضبطِ تولید (پیدائش پر قابو) کوئی نئی چیز نہیں۔ پرانے زمانے میں بھی لوگ اس پر عمل کرتے تھے مگر ان کا انحصار زیادہ تر ٹونے ٹوٹکوں یا عطائیوں کی دواؤں پر تھا اور سو میں سے ایک دو ہی

اپنے مقصد میں کامیاب ہوتے تھے۔ موجودہ زمانے میں ضبطِ تولید کو سائنسی طریقوں سے اپنایا گیا ہے، اور اس کے لیے ہر چھوٹے بڑے شہر میں خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز قائم کیے گئے ہیں جہاں تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر حمل روکنے سے متعلق مفید مشورے دیتی ہیں۔ بیشمار عورتیں ان سے فائدہ اٹھا رہی ہیں۔ اگر آپ زیادہ بچوں کا بوجھ نہیں اٹھا سکتیں یا پیدائش میں تین تین سال کا وقفہ دینا چاہتی ہیں تو کسی خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز سے رجوع کریں۔ یہاں کسی قسم کی فیس نہیں لی جاتی۔ دوائیں تک مفت دی جاتی ہیں۔

حمل روکنے کے طریقے

حمل روکنے کے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ مرد کی منی عورت کے فرج میں داخل ہی نہ ہو۔ دوسرے منی تو داخل ہو مگر اس کے نطفے کو عورت کے بیضے سے نہ ملنے دیا جائے۔ کیونکہ ان دونوں کے ملاپ ہی سے حمل قرار پاتا ہے۔ بعض آلے ایسے ہیں جو فرج میں ایک خاص مقام پر رکھ دیے جاتے ہیں اور ان سے مرد کا نطفہ عورت کے بیضے سے نہیں مل پاتا۔ بعض دوائیں ایسی ہیں جن سے مرد کے نطفے مر جاتے ہیں۔

اب ہم اُن تمام پُرانے اور نئے طریقوں کا ذکر کرتے ہیں جن سے حمل روکا جاتا ہے۔

عزل

حمل سے بچنے کا یہ طریقہ بہت پرانا ہے۔ اس میں انزال سے

قبل ہی مرد الگ ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسا کرنے سے مرد و عورت صحیح ازدواجی لطف سے محروم رہتے ہیں اور اُن پر بہت بُرا نفسیاتی اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قابلِ اعتماد بھی نہیں۔ بھول چُوک ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر اس کی سفارش نہیں کرتے۔

محفوظ عرصہ

یہ طریقہ بھی قدیم زمانے سے رائج ہے۔ عورت کو ماہواری آنے میں دس دن رہ جائیں تو مرد اس کے پاس نہیں جاتا اور ماہواری آنے کے بعد بھی دو تین دن تک پرہیز کرتا ہے۔ کیونکہ انہی ایام میں عورت کا بیضہ فیلوپین نلی میں جاتا ہے۔ جن دنوں بیضہ فیلوپین نلی میں نہیں ہوتا اُسے محفوظ عرصہ کہتے ہیں اور عام خیال یہی ہے کہ اس عرصے میں اختلاط کرنے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ لیکن مصیبت یہ ہے کہ بہت سی عورتوں کو باقاعدگی سے ماہواری نہیں آتی۔ اُن کی تاریخیں اور دن بدلتے رہتے ہیں۔ اس لیے یہ طریقہ بھی بھروسے کے قابل نہیں۔

وہ لوگ جو دواؤں اور آلوں کو مذہبًا جائز نہیں سمجھتے حمل روکنے کے لیے یہی دو طریقے اختیار کرتے ہیں۔

تھیلی

مرد کے عضو پر ربڑ کی ایک تھیلی، جسے فرنچ لیدر کہتے ہیں، چڑھالی جاتی ہے۔ انزال کے بعد منی اسی تھیلی میں رہتی ہے۔ عورت کے فرج میں نہیں جاتی۔ بازار میں دو قسم کے لیدر ملتے ہیں۔ ایک تو

تیلے جنہیں ایک ہی بار استعمال کیا جاسکتا ہے اور دُوسرے قدرے موٹے جو دُھلنے کے بعد بار بار کام آ سکتے ہیں۔ لیکن ان کے استعمال میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر جھلّی میں ذرا سا بھی سوراخ ہو گیا تو ساری تدبیریں اکارت جائیں گی۔ محتاط لوگ جھلّی کے ساتھ حمل روکنے والی دوائیں بھی استعمال کرتے ہیں تاکہ اگر جھلّی پھٹ جائے یا اُتر جائے تو دوا اپنا کام کرے۔

یہ طریقہ قابلِ اعتماد ہے۔ قباحت صرف یہ ہے کہ مسلسل استعمال سے مرد کی دلچسپی کم ہونے لگتی ہے اور اس کی قوت زائل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ علاوہ بریں یہ عورت کی صحت کے لیے بھی مُضر ہے

چھلّا

لوہے کے ایک چھلّے پر موٹی ربڑ چڑھی ہوتی ہے۔ اسے عورت کے اندامِ نہانی کے اندر لگا دیا جاتا ہے۔ چھلّے کے ساتھ ایک ٹیوب بھی ملتی ہے جس میں نُطفے مارنے والی دوا ہوتی ہے۔ یہ دوا چھلّے کے کناروں پر مل جاتی ہے تاکہ قطرے چھلّے کے کناروں پر سے گزر کر اندر پہنچنے کی کوشش کریں تو دوا کے اثر سے ہلاک ہو جائیں

جنسی عمل کے آٹھ گھنٹے بعد تک یہ چھلّا صحیح حالت میں رہتا ہے اور پھر دھو کر دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اسے لگانے کا طریقہ لیڈی ڈاکٹر ہی بتاتی ہے۔ غلط لگانے سے اس کی افادیت ختم ہو جائے گی۔ یہ چھلّے خاندانی منصوبہ بندی کے مرکزوں سے مُفت

ملتے ہیں اور ان سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔

پھندا

حال ہی میں ایک نئی چیز ایجاد ہوئی ہے اور اب زیادہ تر یہی مستعمل ہے کیونکہ اسے بار بار لگانا اور نکالنا نہیں پڑتا۔ اسے ٹوپ LOOP یا پھندا کہتے ہیں۔ اسے رحم کے منہ میں پھنسا دیا جاتا ہے جس سے وہ بند نہیں ہوتا۔ چھوٹی سی بے ضرر چیز ہے۔ احساس تک نہیں ہوتا۔ ایک دفعہ کی لگی کئی برس کام دیتی ہے۔

دوائیں

بازار میں طرح طرح کی مانع حمل دوائیں ملتی ہیں۔ ان میں کھانے کی بھی ہوتی ہیں اور لگانے کی بھی۔ مگر یہ زیادہ مفید نہیں۔ اس لیے انہیں چھلے یا جھلی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ تنہا نہیں۔

ان طریقوں کے علاوہ مرد اور عورت کا آپریشن بھی کیا جاتا ہے اور یہی سب سے زیادہ قابل اعتماد اور محفوظ طریقہ ہے۔ اس سے تکلیف نہیں ہوتی۔ بعض آپریشن ایسے ہیں کہ مرد یا عورت ہمیشہ کے لیے بانجھ نہیں ہوتی۔ وہ جب چاہیں دوسرا بچہ پیدا کر سکتے ہیں۔ بہر حال اس سلسلے میں آپ خاندانی منصوبہ بندی کے مرکز سے مشورہ کریں۔ وہی آپ کی صحیح رہنمائی کر سکیں گے۔

اسقاط

اگر آپ احتیاط کے باوجود اُمید سے ہو جائیں تو خود ہرگز حمل گرانے کی کوشش نہ کریں۔ اور نہ کسی دائی یا عطائی کی دوا کھائیں۔ اس طرح آپ اپنی جان گنوا بیٹھیں گی۔ کسی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔ وہ جو مناسب سمجھے گی، کرے گی۔ یہ بات پلّے باندھ لیں اور کسی کے بہکاوے میں نہ آئیں۔

مفید ٹوٹکے

امراض مخصوصہ مرداں

جریان

سخت گرمی ہونے، کثرت جماع بدخیالیاں وغیرہ سے ہوتا ہے۔ اس کا فوری علاج اس لیے ضروری ہے کیونکہ منی خون سے زیادہ قیمتی ہے گرم اشیاء۔ جماع کو چھوڑ کر اپنے کسی کام میں مصروف رہیں۔ تاکہ بدخیالیاں نہ پیدا ہوں۔

(۱) کیکر کی کچی پھلیاں پانچ تولہ لے کر بھیڑ کے دودھ میں پکا کر کھویا ماریں اور اس میں الائچی مصری وغیرہ ڈال کر خوراک ایک تولہ استعمال کریں (قوسوی)

(۲) جوش کردہ دودھ میں شہد حسب منشا ڈال کر پینا بھی نہایت مفید ہے۔ منی کو گاڑھا اور کمر درد کو رفع کرتا ہے۔ گرم مزاج اسے استعمال نہ کریں (قوسوی)

(۳) قلعی کا کشتہ، چاندی کا کشتہ سہ دھاتہ کشتہ نہایت نفع بخش ہے۔

(۴) پوست بیخ ستیاناسی ۲ ماشہ علی الصبح تازہ شیر گاؤ کے ہمراہ کھائیں۔ (قوسوی)

۵- خصیۃ الثعلب ۵ تولہ۔ موصلی سفید دکھنی ۱۰ تولہ۔ تخم ریحان ۵ تولہ۔ پہلی دو چیزیں کوٹ چھان لیں اور تخم ریحان سالم ملا لیں۔ خوراک ۶ ماشہ ہمراہ نیم سیر شیر گائے نرم نرم آگ پر پکائیں جب گاڑھا ہو جائے تو ایک رتی کشتہ سہ دھاتہ ملا کر کھائیں۔ ۴۰ دن تک صحت ہو گی۔ پرہیز ضروری۔ (حکیم عبداللہ)

۶- اگر نسخہ معمولی سمجھ کر کوئی توجہ نہ دے تو وہ بدقسمت ہے۔ ٹاہلی کے مٹھی بھر پتے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں صبح مل اور چھان کر ۳ تولہ مصری ملا کر پئیں۔ گرمی خارج ہو گی اور جریان سے نجات ہو گی۔ دس روز پئیں۔ (〃)

منی کا گاڑھا ہونا گویا جریان کا خاتمہ ہے اور گویا قوت باہ میں اضافہ بھی۔

۷- کشتہ شنگرف یا کشتہ فولاد شنگرفی قوت باہ میں اکسیر ہیں۔

۸- قوت باہ میں اضافہ کے لئے غریبانہ ٹوٹکہ۔ گودہ کنوار گندل پاؤ بھر گائے کے ایک سیر دودھ میں کھویا بنائیں اور اس میں چینی ملا کر روزانہ آدھی چھٹانک صبح کے وقت کھایا کریں۔ نہایت عجیب ہے۔ (قوسوی)

۹- اسی نسخہ میں مصطگی رومی اور موصلی سفید ۶-۶ ماشہ لیں تو نہایت بہتر ہے (〃)

۱۰- تخم مولی تین ماشہ روزانہ شیر گاؤ سے کھانا مقوی باہ ہے۔

۱۱- مرغی کے نیم پختہ انڈے پر تخم مولی ایک سے تین رتی ڈال کر روزانہ کھانا مقوی باہ ہے

۱۲- ستیاناسی کی کونپلیں چھیل کر گوشت میں بھون کر کھانا نہایت اکسیر ہے اسی طرح حلوہ پکا کر کھانا بھی مقوی باہ ہے (〃)

۱۳- پوٹاشیم برومائیڈ × ۶ ذکاوت حس کے لیے نہایت مفید ہے۔

۱۴- کثرت جماع سے جبکہ انسان قبل از وقت بوڑھا ہو گیا ہو تو اگنس کاسٹس × ۶ سے × ۳۰ تک دینا اکسیر ہے۔ (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۱۵- جریان کیلئے آرسنک البم × ۳۰ ایک قطرہ ۱۵ منٹ بعد پھر ۳۰ منٹ (〃)

۱۶۔ پراگندہ خیال لڑکوں اور لڑکیوں کو احتلام جریان اور رطوبت کیلئے ہومیوپیتھیک دوا ادسی کینم × ۳۰ خوب اثر رکھتی ہے (ڈاکٹر اورق ایم۔ بی۔ ایچ)

۱۷۔ نسخہ نمبر ۵ کو دوسرے وزن یعنی ۲-۲ تولہ اور ریحان کو ۴ تولہ اسی طرح تیار کریں اور استعمال میں لائیں۔ بے خطا ٹوٹکہ ہے۔

۱۸۔ احتلام کیلئے تخم ریٹھہ پیس کر ہموزن چینی ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں چنے برابر بنائیں۔ ۲ گولی صبح اور شام ہمراہ تیبر گائے (راجہ محمد یوسف بی۔ اے)

۱۹۔ سفوف دار چینی ۴ ماشہ نصف سیر گرم دودھ میں ڈال کر نوش کریں۔

۲۰۔ جریان کا ہومیوپیتھک میں بہترین علاج یہ ہے منی یونہی خارج ہو جاتی ہو تو کالی برومیم × ۳۰ (۲ گرین) رات کو سوتے وقت کھائیں۔

۲۱۔ ڈیجیٹیلین × ۳ ایک گرین بھی نہایت اچھی ثابت ہوتی ہے۔

۲۲۔ محض باتیں سنتے اور مستورات کو دیکھنے سے حرکت آجاتی ہو تو کونیم × ۳۰ دیں

۲۳۔ دافع جریان اور ممسک ہے۔ کافور ۱ ماشہ اجوائن خراسانی ۳ ماشہ جوتریا ۳ ماشہ سمندر سوکھ اقیون ۱ ماشہ سب کو یک جان کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ بے حد ممسک ہوں گی۔

۲۴۔ قوت باہ کیلئے پان کی جڑ ایک تولہ سفوف تیار کر کے ایک گلاس گائے کے ہمراہ کھائیں۔ (قوسوی)

۲۵۔ زیادہ عمر پر پہنچ کر تمام اعضاء کے کمزور ہو جانے سے قوت باہ کم ہو جائے تو اس کیلئے عمدہ غذائیں مصفی خون اور خون پیدا کرنے والی دوائیں استعمال کریں۔ اور پھر ایگنس کیسٹس × ۱۰۰۰ سات سات روز بعد لیں۔ قوت باہ عود کر آئے گی۔

۲۶۔ جڑ ستیاناسی کا چھلکا پیس کر برابر وزن چینی ملائیں اور دو سے تین ماشہ تک ہمراہ تیبر گائے استعمال کرائیں۔ جریان کیلئے اکسیر ہے۔

۲۷- تخم ریٹھہ بھی اسی طرح استعمال کریں۔

ایک نایاب نکتہ

۲۸- گھر پسے ہوئے آٹے کا چھان محفوظ رکھیں۔ قدرت نے اس میں وہ طاقت رکھی ہے کہ شاید کسی اور میں نہ ہو۔ چائے کی جگہ اسے ڈال کر چائے بنا کر پینے والا کبھی نامرد نہ ہوگا۔ قوت باہ کیلئے یہ اکسیری ٹوٹکہ ہے۔ علامہ مشرقی نے اسکی تعریف فرمائی اور یہ بھی فرمایا کہ نہ جانے اس میں اور کیا کیا قوتیں پنہاں ہیں جو کہ انسان کیلئے یقینی طور پر مفید ہیں۔

طلاء

۱- چوہے کی مینگنی کو شہد میں حل کر کے عضو پر لیپ کریں۔ باہ کو مفید و ملذذ بھی (تو سوی)

۲- تیل چنبیلی تولہ میں رائی ۲ ماشہ خوب حل کر کے عضو پر لیپ کریں اور پان کا پتہ باندھیں جہاں تک جلن ہو برداشت کریں پھر نیم گرم پانی سے دھو کر گھی لگائیں یہ عمل چھ روز کریں۔

۳- موٹا کرنا ہو تو بچھو نے خشک پیس کر دودھ میں حل کر کے ۲۱ روز روزانہ استعمال کر کے لیپ کریں۔ بہت خوب ہے۔

۴- شاہانہ طلاء آدھ سیر تل کے تیل میں ۲ سیر پیاز سفید کتر کر ڈال دیں اور آگ پر رکھ دیں جب پیاز جل جائے تو تیل تیار ہیں اور یہ تیل روزانہ گھٹنوں سے لیکر ناف تک مالش کریں۔ بادھتا کچھ نہیں۔ صرف ٹھنڈے پانی سے پرہیز ۱۲-۱۳ دن استعمال عجیب انقلاب پیدا کر دے گا۔ کوئی پھنسی آبلہ تکلیف نہ ہوگی۔ (توکلی)

۵- ساون کے مہینے میں بیر بہوٹی سے ایک کھنگو تا لے کر رگڑ کر عضو پر خشفہ سیون چھوڑ کر لیپ کر دیں۔ لیپ آٹھ دن لگانا ہے مقصد حاصل ہوگا۔ آٹھ دن پانی کا پرہیز لازمی (//)

امراض زناں

سیلان الرحم

۱۔ مازو بے سوراخ ۵ عدد لے کر ایک سیر ماش سیاہ سالم میں ۵ سیر پانی ڈال کر پکائیں کہ ماش گل جائیں اور مازو پھول جائیں۔ سکھا کر پیس لیں۔ ماش زمین میں دفن کر دیں تاکہ کوئی کھا نہ لیں۔ مازو کا سفوف ۱۔۲ رتی پاؤ بھر دہی میں ملا کر استعمال کریں۔ مجرب اور معمول ہے (زنو کلی)

۲۔ کھجور آدھ پاؤ۔ بہرٹیہ آدھ پاؤ۔ بہرٹیہ کی گٹھلیاں نکال کر دونوں چیزیں جو کوب کر کے ۲۔۲ تولہ کی پڑیا بنا لیں۔ شام کو ایک پڑیا آدھ سیر پانی میں بھگوئیں صبح پانی اتار لیں۔ ایک گھونٹ پی لیں اور باقی سے آبدست کریں اور دوسری پڑیا پہلے فضلہ میں ڈال کر آدھ سیر پانی میں بھگوکر اسی طرح عمل کریں سات دن اسی طرح کریں۔ یہ یاد رہے کہ کھجور اور بہرٹر کا فضلہ پھینکنا نہیں بلکہ پہلے کے ساتھ ہی تازہ ڈال کر بھگوتا ہے۔ یہ نہایت سستا سادہ اور نفع میں کمال رکھتا ہے۔ معمولی نہ جانیں۔ (")

۳۔ سپاری دکنی چکنی ۵ تولہ کوٹ کر ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں کر سفوف رہ جائے مگر جل نہ جائے اب اس میں مائیں خورد مائیں کلاں کرس ۱/۲ ۱/۲ ۲ تولہ اور مصری ۵ تولہ کوٹ کر ملا لیں خوراک ۱۔۳ ماشہ تک ہمراہ شیر گائے رحم کی جملہ امراض کو مفید ہے (نو سوی)

۴۔ حیض تکلیف سے آتا ہو ہیں عمدہ قسم۔ ریوند عصارہ، ایک ایک تولہ برا کسس زعفران ۶۔۷ ماشہ علیحدہ علیحدہ پیس کر ملا لیں اور پانی کی مدد سے گولیاں بنا

لیں ایک گولی ہمراہ شیر گرم یا شربت بزوری گل تاخت والا حیض آنے سے قبل اور بعد ایک ایک ہفتہ استعمال کریں۔ (قوسوی)

۵۔ حیض کشا:۔ سونف ۲/۱ ۲ تولہ پانی تین پاؤ میں جوش دیں کہ ایک پاؤ رہ جائے پن چھان کر گرم گرم پلائیں اور رضائی اوڑھ لیں۔ انشاء اللہ ایک سے دو خوراک میں آرام ہو۔ (حکیم عبداللہ)

۶۔ کثرت حیض کو روکتا ہے۔ ملٹھی کا چھلکا اتار کر کوٹ لیں اور چاول کے پانی کے ہمراہ دن میں دو سے تین بار استعمال کریں۔ خوراک ۶ سے ۶ ماشہ (〃)

۷ سیلان الرحم کیلئے :۔ گوند کیکر دس تولہ روغن گاؤ میں خوب بریاں کر کے ہموزن چینی ملا لیں۔ روزانہ ایک تولہ سے دو تولہ تک بکری کے دودھ سے صبح کو کھائیں یہ گوند مستورات کی کمر درد کو بھی نافع ہے۔

۸۔ آسان ولادت کیلئے :۔ زعفران کشمیری۔ جدوار عمدہ، عنبر عمدہ تینوں ہموزن لے کر کوٹ کر پانی کی مدد سے ماش کے برابر گولیاں بنائیں۔ اندازاً دو ہفتہ قبل از وقت ایک گولی روزانہ کھائیں اور جس دن آثار ولادت معلوم ہوں چار یا پانچ گولیاں کھائیں۔ بغیر تکلیف کے بچہ پیدا ہوگا۔ یہ گولیاں چند روز بعد بھی استعمال کریں کہ کمزوری دور ہو جائے۔ مجرب ہے (حکیم عبداللہ)

مردہ بچہ

۱۔ بچہ اندر ہی مر جائے تو اسے جلد باہر لانا اشد ضروری ہے کیونکہ عورت کی جان کا خطرہ ہے۔ میٹھے کنڈا کی جڑ کوٹ کر بتی بنوا کر رحم میں رکھوائیے۔

۲۔ زیادہ دیر ہو تو میٹھے کنڈا کی جڑ پیس کر ناف کے نیچے لیپ کریں۔

۳۔ میٹھے کنڈا کا پورا بمعہ جڑ اکھاڑ لائیں اور عورت کے سر کی جانب سے آہستہ آہستہ پیٹ کی طرف لے جائیں۔ ناف کے قریب پہنچ کر یکدم آگے لے جائیں

بچہ تولد ہوگا۔ یہ عمل ایک عجوبہ کرشمہ اور شانِ قدرت ہے (نوسوی)

۱۔ حیض بند ہونے کیلئے : کلکیر یا کارب × ۶ جبکہ سر سینہ میں درد، سانس پھول جاتا، تنگ دار سیلان ہو (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۲۔ پستان ڈھیلے پڑ جائیں :۔ اقاقیا ۶ ماشہ، مازو ایک تولہ چھلکا انار ایک تولہ کوٹ کر سرکہ میں ملا کر اوپر لگائیں مگر ہمیشہ انگیا کا استعمال لازم ہے (نوسوی)

۳۔ پستان تن جائیں :۔ درد ہوتا ہو اور غدود پیدا ہو کر سوجن معلوم ہو تو سینگی لگوا کر دودھ خارج کریں۔ آلو بخارا ۴ سے ۵ دانہ تخم کاہو ۳ ماشہ، دھنیا خشک ۴ ماشہ سب کو دودھ میں بھگو رکھیں اور گھنٹہ بھر میں وزنین مرتبہ ملیں اور کسی ٹھنڈے شربت کاسنی یا صندل کے ہمراہ پلائیں۔

۴۔ حاملہ کو قے آتی ہو تو آلو بخارا ۵ دانہ سونف ۵ ماشہ عرق گاؤزبان ۳ چھٹانک میں گھونٹ گھونٹ تھوڑے وقفہ کے بعد پلائیں مجرب ہے (نوسوی)

۵۔ اسقاط اور دائمی اسقاط جو ہر بار ہو جاتا ہو اس کیلئے یہ نسخہ بہت ہی خوب ہے۔ مناسفتہ مروارید ایک ماشہ کو لیموں کے رس میں رگڑ کر سفوف بنالیں پھر گندھک چوک ۱ تولہ گل نیلوفر ۱ تولہ خوب باریک کر کے پہلے سفوف میں ملا کر پانی کی مدد سے چنے کی بیلگین کے مطابق گولیاں بنائیں روزانہ ایک گولی پانی سے ایام حیض میں ناغہ کریں۔ جب حمل ہو جائے تو یہی گولیاں کھاتے رہیں۔ اولادِ نرینہ ہوگی اور اسقاط کی مرض سے نجات ہوگی۔ یہ نسخہ ایک بابرکت بزرگ سے عطا ہوا۔ (")

۶۔ حیض کشائی کے لئے : مصبر، زرد نوشادر، حبتہ صدف، تمباکو خوردنی کو پیس کر ڈیڑھ سے دو انچ لمبی بتیاں بنائی جائیں۔ جب سوکھ جائیں تو کسٹرائل میں بھگو کر اندر رکھوائیں ۲۴ گھنٹے کے اندر خون جاری ہوگا۔ (نوسوی)

۷۔ حیض کثرت سے آتا ہو تو رال تمام، گیرو، سنگ جراحت ہموزن لے کر باریک کرلیں، ۲ ماشہ سے ۳ ماشہ دن میں دو بار کچی لسی کے ہمراہ دیں مجرب ہے (ب)

۸۔ کثرت حیض کا ہومیو علاج اگر خون خوب سرخ اور چمکدار ہو تو اسفوریس ×۶ فائدہ مند ہے اور چمک کم ہو یا بالکل نہ ہو تو چائنا × ۳ استعمال کریں۔

۹۔ معین کل نسخہ۔ ریٹھہ پیپل اور سرخ شکر پاؤ پاؤ بھر خوب پیس کر یک جان کر کے عرق بن ایک ایک تولہ دونوں وقت ہمراہ شیر گرم کھائیں۔ عورت حیض آنے سے قبل شروع کرے اور بعد فراغت مجامعت کریں۔ اگر کوئی اور مرض ہو تو اس کا علاج پہلے لازم ہے (توسوی)

۱۰۔ بانجھ پن کیلئے اشوکا مدر ٹنکچر بے نظیر ثابت ہوا ہے۔ عورتوں کی جملہ مخصوص بیماریوں کا علاج ہے۔ ۵ قطرے دوا پانی میں استعمال کریں اور ایک دن میں تین خوراک میں (ڈاکٹر نور الہی)

۱۱۔ اندام نہانی میں خارش کیلئے ست پودینہ پانی میٹھا تیل یا روغن زیتون یا کسی عام ویزلین میں ڈال کر کپڑا تر کریں اور اندر رکھ کر لنگوٹ نرم باندھ دیں۔ (توسوی)

۱۲۔ سہل ولادت۔ سنگ مقناطیس کا ٹکڑا بوقت ضرورت عورت کے ہاتھ میں دیں۔ حیرت انگیز ہے۔ (توسوی)

۱۳۔ سہل ولادت کیلئے۔ آکوناٹ کالو فائم میں سے کوئی دوا ×۳ دیں وقت سے پہلے دی جائیں تو اور اچھا ہے۔ یہ ادویات درد میں کمی اور ولادت میں سہل پیدا کرتی ہیں۔ اگر دیر لگ رہی ہو تو ککلیر یا فلور سم کا کھلانا آسانی پیدا کرتا ہے۔ (ڈاکٹر نور الہی)

۱۴۔ مانع حمل چوہے کی مینگنی شہد میں پیس کر رحم میں لگائیں نہایت تیر ہے (توسوی)

بچوں کے امراض

۱۔ بچہ کا ہاضمہ ٹھیک نہ ہو پیٹ میں درد محسوس کرتا ہو ننھے بچوں کا ہاتھ درد کی جگہ بار بار جاتا ہے رنگ برنگ دست آتے ہوں اور دانت تکلیف سے نکلتے ہوں تو ہومیوپیتھک دوا کیمولا ۶x کا استعمال لاجواب ہے۔ (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۲۔ بچہ کو جب کہ سخت قبض ہو تو ہومیو علاج اوپیم ۶x بچہ کی سستی اور غنودگی کو دور کرتا ہے (ڈاکٹر محمد حسین راقب)

۳۔ تریاق بچگان۔
نرو سفید عمدہ مقشر پوست ہلیلہ پوست ہلیلہ زرد وغیرہ باقی ہموزن پیس کر شیشی میں رکھ لیں۔ بچہ کی تقریباً ہر بیماری کا علاج ہے یعنی ہچکی، زکام، دست، سر درد، سرسام، قبض، ام الصبیان وغیرہ (حکیم عبداللہ صاحب کا شکریہ ادا کریں۔ میں نے یہ نسخہ بارہا آزمایا اور درست پایا۔ لاجواب ٹوٹکہ ہے) (توسوی)

۴۔ بچہ کی ماں مریضہ ہو تو دودھ چھڑا دیں یا اور انتظام کریں۔ یہی بچہ کا خاص علاج ہے۔ (توسوی)

۵- اکسیر اسہال بے خطا ٹوٹکہ ہے۔ قے، دست گھنگری بخار وغیرہ کیلئے
مخترکول ٹوڈا، طباشیر کبود، تربسی اصلی زہر مہرہ خطائی دانہ الائچی خورد سوڈا
بائیکارب گیری۔ ہموزن پیس کر مثل غبار کر کے محفوظ کریں۔ خوراک ایک
سے ۲ رتی دن میں دو تین (حکیم الطاف حسین)

۶- بچوں اور بڑوں کی کالی کھانسی کیلئے سیاہ رنگ کی بکرے کی
تلی حاصل کر کے اس میں جس قدر خلقل دراز سی سکین سی دیں پھر ڈولی
میں گل حکمت کر کے آٹھ سے دس سیر کی آگ دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال
کر پیس لیں۔ نہایت مجرب ہے۔ (توسوی)

۷- بچوں کا نمونیہ جسے ڈبہ کا نام دیا گیا ہے ٹوٹکہ نمبر ۳ کے علاوہ یہ
دوا بھی اس کیلئے اکسیر ہے۔ منترنجواہم داتہ لے کر نیلا کفونتھا ایک
رتی سے ½ ۱ رتی تک کھرل کر کے خشخاش کے دانہ کے برابر گولیاں بنا
لیں۔ خوراک ایک گولی پانی میں گھس کر دیں۔ قے ہو گی اور آرام ہو گا۔ (〃)

۸- بچوں کا پیشاب بند ہونے پر جو کھار تو شادر ہموزن پیس کر
۲ رتی سے ۴ رتی تک ہمراہ پانی گرم دیں۔ پیشاب کھل کر آجائیگا (〃)

۹- مولی کا پانی دینے سے بھی پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔ اگر پھر بھی
نہ نکلے تو ربڑ کی نالی سے نکالیں۔ (〃)

۱۰- بچوں کو خواہ مخواہ الٹی ہوا کرتی ہے۔ بار بار آئے تو ہومیو پیتھک
دوا ہیکاک ۳× یا آرسنک ۳۰× دیں نہایت عمدہ ہے۔

۱۱- خسرہ کا کڑا بچیک کیلئے سیلزول کی گولیاں نہایت مفید
ثابت ہوئی ہیں۔ عمر کے لحاظ سے ½ گولی نیم گرم پانی سے دیں خون
کی خرابی کیلئے بھی بہت عمدہ ہیں۔

۱۲۔ جیجک کیلئے ہومیوپیتھی اینٹی مونیم ٹارٹریٹ × ۳۰ ہر تین چار گھنٹہ کے بعد دیتے رہنا نہایت ہی اچھا ہے۔

۱۳۔ چھپاکی کیلئے نہایت ہی مجرب ٹوٹکہ ہے۔ پودینہ سبز ایک تولہ اور شکر تری دو تولہ۔ عمر کے لحاظ سے پانی میں گھونٹ چھان کر پلائیں انشاء اللہ ایک ہی خوراک سے آرام ہوگا کبھی یہ مرض بڑوں کو بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ مقدار خوراک زیادہ کر لیں۔

۱۴۔ چھپاکی کا ہومیو علاج: ایپس میلیفیکا × ۳۰ اگر اس سے آرام نہ ہو تو نیٹرم × ۳۰ دیں اور جسم میں چبھن اور جلن محسوس ہوتی ہو تو اپیکم × ۳۰ استعمال کرانی چاہیے۔

۱۵ بچہ پیدا ہونے کے بعد بعض اوقات بچہ کے منہ ناک اور نیچے سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے جس کا بند کرنا اشد ضروری ہوتا ہے انگریزی دوا وٹامن کا انجکشن لگوائیں یا ٹکیاں حاصل کر کے ایک ٹکی کھلا دیں۔ پھر ضرورت پڑنے پر دوسری دیں۔

۱۶۔ بعض دفعہ ختنہ کا خون بند نہیں ہوتا اسکیلئے یہی علاج ہے۔

۱۷۔ بچوں کا منہ پک جاتا کبھی خشک پیس کر رکھیں آبلوں پر لگائیں اکسیر ہے۔ (قوسوی)

۱۸۔ سہاگہ بریاں شہد یا گلیسرین میں ملا کر لگائیں مجرب ہے (قوسوی)

جلدی امراض

جلد کی ہر مرض تقریباً فسادِ خون کے باعث ہوتی ہے اس لیے ان امراض کے لیے مصفیٰ خون ادویات کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

۱۔ ہرن کھری، منڈی، برہم ڈنڈی، چرائتہ، شاہترہ، ستیاناسی خاص طور سے مصفیٰ خون ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی ۶ ماشہ لے کر تین چار تولہ پانی میں گھوٹ کر پینا مصفیٰ خون ہے۔ (قوسوی)

۲۔ اگر ان بوٹیوں میں سے کسی ایک کے ساتھ سات دانہ کالی مرچ ڈال کر گھوٹ کر پیا جائے تو زیادہ قوی العمل ہوں گی۔

۳۔ آملہ سار مصفیٰ ہلیلہ بلیلہ آملہ تمام ہموزن کوٹ کر ۳ سے ۵ ماشہ تک صبح پانی تازہ سے کھانا نہایت خوب ہے۔ دس بارہ روز استعمال کریں۔ (قوسوی)

۴۔ کشتہ فولاد اور خبث الحدید اعلیٰ درجہ کے مصفیٰ خون ہیں اور جسم طاقت اور باہ کے لیے شاندار فوائد رکھتے ہیں

۵۔ پھنسیاں جن سے پانی بھی رستا ہو اور جلد کو مزید زخمی کرتا چلا جائے ان کے لیے کرڑ، کمیلا، کالی زیری، مرداسنگ ایک ایک تولہ

نیلہ تھوتھا ایک ماشہ سب کو باریک پیس کر تیل سرسوں کی مدد سے مرہم تیار کریں۔ بچوں کے سروں پر ایسی پھنسیاں عام نکلتی ہیں بچے کی ماں کو مصفی خون ادویات دیں۔

۶- بہتے والے ناسور اور پھنسیاں پھٹکڑی کے پانی میں دھوئیں مجرب ہے۔

۷- پھوڑے، پھنسیوں کیلئے عجیب مرہم ہے۔ سندھور ۱۰ تولہ تلوں کا تیل ۵ تولہ نیلہ تھوتھا نصف ماشہ۔ کڑاہی میں تیل ڈالیں جب خوب گرم ہو سندھور ڈال دیں۔ جوش آنے پر اتار دیں، پھر رکھیں دوا سیاہ ہو جائے۔ اب اتار کر نیلا تھوتھا باریک کر کے ڈال کر ہلاتے رہیں کہ ٹھنڈا ہو جائے۔ اعلیٰ قسم کی مرہم ہے۔

۸- ناسور ہو تو روغن ناہین ۱- اونس، آیوڈو فارم ۱- ڈرام ملا کر روئی سے بتی بنا کر ناسور میں رکھ دیں۔ مجرب ہے۔ خیال رہے کہ ناسور پرانے پھوڑے کو کہتے ہیں۔

۹- پھوڑے پھنسیوں کیلئے اکسیری مرہم۔ رال ۵ تولہ، میٹھا تیلیہ ۵ تولہ، کتھ سفید تولہ، پھٹکری ڈیڑھ تولہ، پانی ۵ تولہ، نیلہ تھوتھا تولہ، پیس کر غبار کر لیں پھر میٹھے تیل میں جو جلا ہوا ہو ڈال کر مرہم بنا لیں۔ ناہین کے تیل میں بنائیں تو اور بھی اچھی مرہم تیار ہو گی۔

۱۰- چنبل کیلئے نہایت عمدہ تیل ہے۔ پوست شیشم ۵ تولہ گندم اڑھائی گنا نوشادر ۵ تولہ اور چھلکا ناریل ۵ تولہ سب چیزوں کا بذریعہ پاتال جنتر تیل نکالیں۔ اور زخموں پر روئی سے لگا کر دھوپ کا سینک لیں۔ یہ تیل نیز بہدف ہے۔

۱۱- ناسور کیلئے۔ حرام مغز کا پھاہا دن میں دو بار لگانے سے دو تین روز میں آرام آجاتا ہے۔

۱۲- گندم کو سرسوں کے تیل میں جلا کر خوب پیس کر یک جان کرکے دن میں دو تین پھاہے لگایا کریں۔

۱۳- گلے کے امراض میں ٹوٹکہ نمبر ۶ ناسور کیلئے بہترین ٹوٹکہ ہے۔

۱۴- چھپاکی کے لیے: نوشادر ۲ رتی سرکہ سکنجبین یا لیموں کے پانی میں بقدر دو گھونٹ دن میں دو تین بار پلائیں۔ مجرب ہے (توسوی)

۱۵- خرابی خون کے لیے: ایک چھپکلی مار کر توے پر رکھیں اور اس پر پھٹکری اس قدر ڈال دیں کہ وہ چھپ جائے۔ اب پھٹکری کو پھول کریں جب پھولنا ختم ہو جائے تو جلنے سے پہلے اتار لیں اور محفوظ کر لیں۔ ایک رتی ہمراہ آب دن میں ایک بار استعمال کریں۔ مجرب ہے (توسوی)

۱۶- بھگندر کے لیے اعلیٰ ٹوٹکہ: سمندر سوکھ جلا کر زخم کو بھر دیں اور اوپر گولر کے دودھ کا پھاہا لگا دیں۔ سات دن تک۔ دیگر پرانے پھوڑوں کے لیے بھی مفید ہے۔ (توسوی)

امراضِ سر

سر چکرانا

۱۔ کشتہ چاندی چار چاول ایک تولہ مکھن میں نہار منہ روزانہ ایک ہفتہ تک کھلائیں (قوسوی)

۲۔ روغن زیتون کی سر پر پالش کریں اور چند قطرات کانوں میں ٹپکائیں (〃)

۳۔ اسی باب کا نسخہ نمبر ۱۱ استعمال کریں (〃)

۴۔ اطریفل کشنیز ۶ ماشہ صبح و شام استعمال کریں۔ (نوکلی)

سر درد

۵۔ اس کا اصل باعث قبض ہوتا ہے طبیعت کے موافق جلاب لیں

۶۔ تیل ستیاناسی کے چند قطرات پیشانی پر ملیں اور دو دو قطرات ناک میں ٹپکائیں۔ (قوسوی)

۷۔ امرت دھارا یا آب حیات ایک ہی چیز ہے پیشانی پر لگائیں وقتی طور پر مفید ہے۔ بعض اوقات اس سے درد کافور ہو جاتا

ہے۔ اگر درد کا باعث قبض نہ ہو تو اس کا سبب تلاش کریں
اگر درد متواتر ہوتا ہو تو سورج نکلنے سے پہلے سیر کرنا مفید ہے۔

۸۔ سونگھنے کیلئے ایک عجیب تر نسخہ۔ نوشادر ۶ ماشہ کافور ۱ ماشہ ان بجھا چونا ۶ ماشہ زعفران ۱ ماشہ ایک شیشی میں ڈال کر رکھیں۔ شیشی خوب بند رہے۔ بوقت ضرورت سنگھائیں۔ اسی وقت درد کافور ہوگا صرف چونا اور نوشادر بھی کام دیتے ہیں۔ (توسوی)

۹۔ دودھ گائے ڈیڑھ پاؤ میں ایک بیضہ مرغ پھینٹ لیں اور میٹھا ملا کر آگ پر جائے کے موافق گرم کریں مگر ابلنے نہ دیں۔ نہار منہ ایک ہفتہ پئیں۔ سر کی کمزوری کے باعث جو درد ہو اسکے لئے بے خطا چیز ہے۔

۱۰۔ پرانی درد سر کے لیے نہایت نفیس اور کئی دفعہ تجربہ میں آیا ہے۔ خشخاش ایک پاؤ، چار مغز ۵ تولہ دھنیا آدھ پاؤ مغز بادام آدھ پاؤ ناریل ۵ تولہ سب کو کوٹ کر ملالیں اور گھی میں چرب کرلیں۔ حسب ضرورت شکر ملا کر رکھ لیں۔ ایک تولہ بھر سوتے وقت کھائیں۔ لیکن اس کے بعد کچھ نہ کھائیں پئیں۔ پرانے سے پرانا سر درد اس سے بالکل جاتا رہا۔ دعا کی دعا ہے اور مقوی غذا کھیں۔ (توکلی)

درد شقیقہ

۱۱۔ آدھے سر کا درد کہلاتا ہے۔ اسطوخودوس ۶ ماشہ دھنیا ۱ ماشہ مرچ سیاہ پانچ دانہ پاؤ بھر پانی میں گھوٹ کر دو بڑے پیچھے روزانہ سورج نکلنے سے پہلے پلائیں اور اسی پانی میں کپڑا بھگو کر پیشانی پر پٹی باندھیں غذا نہایت تھوڑی کھائی جائے تین دن تک استعمال ضروری ہے (توسوی)

۱۲۔ اسطوخودوس ۲ ماشہ میں برہمی بوٹی ایک ماشہ چہار مغز ایک تولہ دودھ

آدھ سیر اور پانچ تولہ میدہ کا حلوہ تیار کر کے کھلائیں۔ انتہائی طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ نیز ضعف بصر کے لیے بھی کارآمد ہے۔ (نوسوی)

۱۳۔ فوری ٹوٹکہ: مشک کافور ایک ٹکیہ، گل روغن ایک تولہ میں حل کر کے جس طرف درد ہو ناک میں ٹپکائیں۔ مجرب ہے (حکیم چراغ علی سحابی)

دردِ اُل

دردِ اُل میں کنپٹی پر ناڑ پھڑکتی معلوم ہوتی ہے۔ دردِ شقیقہ آدھے سر کا درد ہے اور دردِ عصابہ آدھے چہرے کا درد ہے۔ ان تینوں کیلئے مندرجہ ذیل نسوار بہت کامیاب ہے۔

۱۴۔ جنگلی اُپلہ کی خاک پر آک کا دودھ چند قطرات ڈال کر نسوار بنا لیں۔ اس سے چھینکیں آئیں گی اور آرام ہوگا۔ (حکیم عبداللہ جہانیاں)

۱۵۔ ریٹھہ کو پانی میں گھس کر شیشی میں محفوظ رکھیں اور دو بوند ناک میں ڈالیں۔ اس کے علاوہ آک پر جو ٹڈا ہوا کرتا ہے، اسے خشک کر کے رکھیں۔ یہ نسوار بھی نہایت عمدہ علاج ہے (〃)

۱۶۔ اُل کی شدید درد ہو تو زردی بیضہ مرغ اور چونا ان بجھ ملا کر جلدی جلدی کنپٹی پر لیپ کر دیں۔ اسی وقت آرام ہوگا۔ (〃)

۱۷۔ بخارات کے بیان میں تحریر شدہ حب شفا استعمال کریں۔ (〃)

۱۸۔ اکونائٹ ×۳۰ ہومیوپیتھک ہر قسم کے درد کیلئے مفید ہے۔

۱۹ سر درد کے ساتھ قے اور متلی ہو تو ابیکاک ×۳ استعمال کرائیں بیحد مفید ہے۔

۲۰۔ ساریڈان انگریزی ٹکیہ تقریباً ہر قسم کی درد کیلئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

سرسام

۲۱ - پارہ ایک ماشہ برگ تلسی پانچ تولہ میں کھرل کریں پہلے سر کو چاولوں کی پیچھ سے خوب دھوئیں اور بعد میں پارہ اور تلسی کی مالش کریں۔ قدرے میٹھا تیل بھی استعمال کریں۔ (توسوی)

۲۲ - میٹھا تیل پارہ برس کے مرد بچہ کے پیشاب میں ملا کر خوب مالش کریں وزن برابر ہو۔ (〃)

۲۳ - سرسام کے بیہوش مریض کے ناک میں چند قطرے نمک کا پانی ٹپکائیں انشاء اللہ ہوش میں آ جائے۔ (〃)

سن سٹروک (دھوپ لگ جانا)

۲۴ - اس کا اثر قلب پر بھی ہوتا ہے اس لئے انتہائی خطرناک صورت ہوتی ہے۔ سب سے پہلا علاج یہ ہے کہ مریض کو دوا المسک یا کوئی اور دل کو تقویت دینے والی دوا دیں۔ آموں کے موسم میں تجربہ ہوا کہ آم بھوبل میں پکا کر اس کا شربت پلایا جائے یہ اکسیری نسخہ ہے

۲۵ - شربت صندل یا نیلوفر عرق گاؤزبان اور عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔ یہ نسخہ غیر یقینی ہے مگر بہتر ہے۔ (توسوی)

۲۶ - ہومیو پیتھک دوا نیٹرم میور x۱۲ سن سٹروک کیلئے بے نظیر دوا ہے۔

گنجاپن

۲۷ - ایک ماہ تک بال استرے سے منڈاتے رہیں اور روغن زیتون کی مالش کیا کریں۔

۲۸- روغن بیضہ مرغ بھی بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ سر پر مالش کرنے سے بال اگ آتے ہیں۔ توے پر چند زردیاں ڈال کر پہلے ذرا نرم آنچ دیں تاکہ زردیاں توے سے چپک جائیں پھر آنچ تیز کر دیں اور توے کو ذرا ترچھا کر دیں۔ زردیاں خوب پک جائیں تو تیل نمودار ہوگا۔ اب چمچ سے دبا کر تیل نکال کر محفوظ کریں۔ ہر لحاظ سے مفید ہے

۲۹- روغن زیتون میں جونک جلا کر مالش کریں۔

۳۰- روغن زیتون یا میٹھے تیل پاؤ بھر میں تین چار صد مکھیاں مار کر جلائیں اور اس کی مالش کریں، انشاءاللہ بال اگ آئیں گے۔ (توسوی)

بال چہرہ

۳۱- شیر مدار یعنی آک کا دودھ دس روز تک خاص جگہ پر خوب ملیں بہترین ٹوٹکہ ہے۔ (توسوی)

۳۲- ایک عدد بچھو میٹھے تیل میں جلا کر چند روز تک ملیں، نہایت عجیب و غریب ہے۔ (یوسف زبدی)

جوئیں پڑنا

۳۳- ملیم ایک قسم کی لکڑی ہے جو میرے تجربہ میں نہیں آئی۔ بہرحال اس لکڑی کو پیس کر پانی میں حل کر کے خوب دھوئیں۔ نہایت بہتر ٹوٹکہ معلوم ہوتا ہے

۳۴- پارہ کو گھی میں ملا کر لگانا نہایت ہی کامیاب علاج ہے (توسوی)

۳۵- آجکل ایک نیا نسخہ مستعمل ہے۔ آنکھوں پر پٹی باندھ کر فلٹ کیا جاتا ہے ایک بھی جوں نہیں رہتی۔ یہ یاد رکھیے کہ پراگندہ رہنے کی علامت ہے تیز خون کی خرابی کا باعث ہے اسلیے مصفی خون ادویات کا استعمال ضروری ہے۔

ناک کے امراض

نکسیر

۱۔ بچوں اور جوانوں کو آئے تو مفید ہے کہ فاضل خون ہے لیکن جاری رہنی اچھی نہیں، ٹھنڈے پانی کی دھار سر پہ ڈالیں، بند کرنے کیلئے یہ ٹوٹکے ہیں پھٹکری بریاں، خاکستر جنگلی اُپلہ خاکستر کاغذ ہموزن ہیں کر نسوار لیں۔

۲۔ کہربا شمعی یعنی سرخ رنگ کی داتہ دار گوند باریک کر کے ایک ماشہ شربت انجبار سے پلائیں۔ انشاء اللہ پہلی خوراک ہی ورنہ دوسری نکسیر بند کر دیگی۔

۳۔ اونٹ کے بال جلا کر نسوار لیں۔

۴۔ خچر اور گدھے کی تازہ لید سنگھائیں۔ (قوسوی)

۵۔ اگر ناک سنکتے وقت خون کی آمیزش ہو تو گھی گرم کر کے دو تین دفعہ نسوار لیں۔ نہایت مجرب ہے۔ (توکلی)

۶۔ نکسیر کیلئے یہ آسن ہے چند قطرات نکل جانے کے بعد فوراً سانس بند کر لیں اور بہتے والی طرف انگوٹھا رکھ کر فوراً لیٹ جائیں اور سانس اوپر کھینچیں فوراً بند ہو گی ورنہ انگوٹھا چھوڑ کر خون گرا دیں ——— اور

۷۔ یہ آسن کریں چوکڑی مار کر پاؤں پکڑ کر کان تک لے جائیں پھر دوسرا پاؤں بھی دونوں آزمودہ ہیں۔ (قوسوی)

۸۔ کیلہ کے دو تولہ پانی میں ایک ٹکیہ کافور حل کریں۔ چند قطرے ناک میں ڈالیں

ناک میں خارش

۹۔ ناک میں دو ریش لمبے ہوں گے انہیں اکھاڑ لیے اور گلیسرین لگائیے۔ اگر

چھینکیں ہے تو ٹنکچر آیوڈین ایک قطرہ ملا کر ناک میں ڈال لیجیے۔ (قوسوی)

نزلہ زکام

10- تین دن تک کوئی علاج نہ کریں۔ سرد سے گرم اور گرم سے سرد ہونے پر ہوتا ہے۔ جسم کی حالت اعتدال پہ آجائے تو خود بخود افاقہ ہو جاتا ہے ورنہ علاج ضروری ہے

11- بخارات کے بیان میں لکھی ہوئی گولیاں حب شفا کا استعمال نہایت مفید ہے

12- سردی سے زکام ہو تو ہومیو پیتھک اکونائٹ ۳۰ بکثرت۔ مریض جس کے ناک سے پانی کی طرح رطوبت جاری ہو آرسینکم ۳۰ دیں۔ رطوبت گاڑھی ہو تو نیٹرم میور ۳۰ دیں

13- جوشاندہ مگر بے حد تعریف کے قابل ہے۔ عناب ولایتی ۵ عدد گاؤزبان ۵ ماشہ بسوڑیاں ۷ عدد گل بنفشہ ۷ ماشہ خطمی ۷ ماشہ خبازی ۷ ماشہ ملٹھی ۷ ماشہ آدھ سیر پانی میں رات بھگو دیں اور صبح کو قدرے جوش دیں۔ پیالی بھر رہ جائے تو چینی ملا کر پی لیں۔ نزلہ وبائی ہو تو دار چینی ۳ ماشہ کا اضافہ کریں نہایت ہی نفیس بہترین ہے (حکیم سید الطاف حسین)

14- دانہ الائچی خورد سونٹھ اور دار چینی ہموزن پیس کر ۲ سے ۳ رتی تک نیم گرم پانی کے ہمراہ کھائیں۔ بہترین اور مجرب ٹوٹکہ ہے (قوسوی)

15- دستوں کے بیان میں سنا والا نسخہ دیکھیں۔ بہت بہترین ٹوٹکہ ہے (قوسوی)

16- پوست کا حلوہ اکثر مفید پایا گیا ہے۔ (توکلی)

17- شلجم بطور سالن پکا کر خوب گھی ڈال کر اسکا شوربہ پینے سے نزلہ میں افاقہ ہوگا۔

18- موسم سرما میں سونف کا شوربہ پینا زکام کے علاوہ پیٹ کی اکثر خرابیوں کو مفید ہے

19- خشخاش چار ماشہ بادام ۳ عدد ناریل ۳ ماشہ مصری کوزہ ۶ ماشہ رات کو سوتے وقت خوب چبا کر کھائیں۔ اس کے بعد کچھ نہ کھائیں پئیں۔ نہایت اعلیٰ ٹوٹکہ ہے۔

آنکھ کے امراض

سرمہ راحت چشم

۱- آنکھ کی جملہ امراض کیلئے راحت چشم ہے، جسے میں نے شاید سو دفعہ بنایا۔ پھٹکڑی تولہ، شورہ قلمی تولہ، نوشادر تولہ، سمندر جھاگ تولہ، تیلیہ مخفو تھا ارتی بورک تولہ، سمندر جھاگ اور بورک علیحدہ علیحدہ پیس کر رکھ لیں باقی چیزیں کوٹ کر ایک روغنی کجی میں بند کر کے گل حکمت کر کے دو یا اڑھائی سیر اپلوں کی آگ دیں نکال کر پہلی دو چیزیں ملا کر کھرل کریں۔ خدا غریق رحمت کرے جس نے مجھے یہ نسخہ بخشا۔ گرم مزاج والے کوئی ٹھنڈا عرق ملا کر اور سرد مزاج اسی طرح ہی استعمال کریں۔ (تدبیر فوسوی)

نوٹ: سرمہ مذکورہ اگر آپ نہ بنا سکیں تو ہم سے ایک روپیہ تولہ کے حساب طلب کریں

ضعف بصر

۲- ضعف بصر کو حلوائے اسطوخودوس جو درد شقیقہ میں درج ہو چکا ہے استعمال کریں

پڑوال

۳- پڑوال اکھاڑ کر کھٹمل کا خون لگائیں کبوتر کا پر اکھاڑ کر جو خون نکلے وہ بھی موثر ہیں۔ مربہ ہلیلہ کھایا کریں۔ (فوسوی)

اندھراتہ

۴۔ جو کلیجہ کا قیمہ بھون کر بغیر کسی مصالحہ کے کھائیں۔ مگر کافی دن تک۔ (قوسوی)
۵۔ نمکین پانی کا قطرہ سوتے وقت ڈالا کریں۔ (قوسوی)

بھینگاپن (ایک کے دو نظر آنا)

۶۔ عورت کا دودھ آنکھ میں ٹپکائیں اور گرم پانی سے سینکیں (حکیم عبداللہ جہانیاں)

آشوب چشم

۷۔ سنیا ناسی کی ٹہنی توڑیں دودھ جو نکلے سلائی پر لگا کر استعمال کریں انتہائی دور کا آخری اور قطعی علاج ہے

جالا اور پھولا

۸۔ بارہ سنگا کا سینگ عورت کے دودھ میں گھس کر استعمال کیا کریں خاص ہے

دھند سفیدی

۹۔ سرمہ راحت چشم سب پر حاوی ہے۔ میرے خسر ایک سال استعمال کرنے کے بعد عینک کے بغیر قرآن مجید تلاوت کرتے تھے جبکہ ان کی عمر اسّی برس کے قریب تھی۔ بچوں کے ککروں کیلئے جو پھول کر ابرو تک پہنچ گئے ہوں تو باریک کپڑے میں سرمہ ڈال کر پوٹلی کر ککروں پر چھڑک دیں۔ صبح ہوتے ہی حالت انشاء اللہ درست ہوگی (قوسوی)

موتیا سیاہ یا سفید

۱۰۔ آنکھ بے حرکت یا کھلی رہتی ہو زبان بے حرکت اور بند ہو جائے

کسی صاحب نے آج سے بیس برس قبل بتایا تھا، تساہل کے باعث آج تک تجربہ نہیں کر سکا اس لئے یقین نہیں دلا سکتا، صاحب نسخہ اس کو معجزہ اور کیمیا کا خطاب دیتے تھے۔ سرمہ عمدہ ڈلی ایک چھٹانک لے کر سرکہ انگوری ایک بوتل میں کھرل کریں۔ تقریباً ایک ماہ میں کھرل ہوگا۔ آنکھ میں تین روز بعد ایک سلائی۔ زبان بند ہو تو مریض کی زبان پر ایک سلائی۔ اگر کوئی صاحب ہمت اس کا تجربہ کرے تو نتائج سے آگاہ کر کے خدمت خلق کا ثواب لوٹے۔ (توسوی)

ککرے

۱۱- بے نظیر اور تیر بہدف نسخہ۔ سونٹھ کا آٹا ۹ ماشہ، پھٹکری کھیل ایک تولہ کھرل کریں۔ ککروں پر روئی انگلی یا سلائی سے لگائیں۔ (توسوی)

پانی آنا

۱۲- پھٹکری اور سرٹرہ ہموزن پیس کر بطور سرمہ استعمال کریں۔ (توسوی)
مکھو پاگری کھائیں اور سرمہ بالا استعمال کریں۔

حفظ بصارت

۱۳- نہایت ہی قابل تعریف اور مفید ٹوٹکہ، ہزاروں قیمتی سرموں کو شکست دینے والا۔ یہ لونگ کی ڈوڈیاں (جو گول سے دانے لونگ میں ہوتے ہیں) اکٹھے کریں اور ان کے ہموزن پھٹکری کھرل کر کے سرمہ بنالیں، سوتے وقت ایک ایک سلائی۔ جو صاحب بنائیں گے، لطف اٹھائیں گے نہایت ہی اعلیٰ چیز ہے۔ (توکلی)

ٹھنڈا سُرمہ

۱۴- جملا امراض پر حاوی ہے اسے اکسیری سرمہ کہیں تو بجا ہے۔ غبار، دھند جالا، پانی گرنا، رلک، خارش اور ضعف بصارت وغیرہ کیلئے یکساں مجرّب ثابت ہوا ہے۔ سرمہ سیاہ ۱۰ تولہ بورک ایسڈ ۵ تولہ زنک اوکسائیڈ ۵ تولہ شب یمانی بریاں ۱ تولہ کافور ۱ تولہ ست پودینہ ۳ ماشہ۔ باریک مثل غبار کرلیں اور دو سلائیاں صبح و شام استعمال کریں۔ (حکیم الطاف حسین)

۱۵- گلیسرین ۱ تولہ بورک ایسڈ ڈیڑھ ماشہ خوب حل کرلیں سوتے وقت ایک ایک سلائی لگائیں۔ کا غذ پر رکھ دیا ہے کلیجہ نکال کے۔ (ڈاکٹر حبیب اللہ)

آنکھ میں سفیدی

۱۶- آنکھ میں سفیدی کیلئے پیاز کا بیج پیس کر مثل غبار کرلیں اور سلائی سے سرمہ کی طرح لگائیں (قونسوی)

آنکھ میں درد

۱۷- برگد کے دودھ کی سلائی آنکھ میں لگائیں۔

ضُعفِ بصر

جنبیلی کے پھول کی پتیاں برابر وزن مصری ملاکر کھرل کرکے آنکھ میں لگائیں۔

بارہ سنگا کا سینگ دودھ میں گھس کر لگانا جالا کیلئے نافع ہے